اضافہ شدہ ایڈیشن

Best Seller

یہ کتاب آپ کی زندگی بدل دے گی!

سیکس ایجوکیشن سب کے لیے

قرآن وسنت، جدید تحقیق اور ذاتی کلینیکل تجربات کی روشنی میں

پروفیسر ارشد جاوید

مصنف زندگی بدل دینے والی بے مثال کتب

• ازدواجی خوشیاں مردوں کے لیے • ازدواجی خوشیاں خواتین کے لیے



نوجوان لڑکے لڑکیوں اور والدین کے لیے مفید

رہنمائے نوجوانی

سیکس ایجوکیشن ... سب کے لیے

اِس کتاب میں آپ کے تقریباً ہر جنسی مسئلے کا حل موجود ہے

رہنمائے نوجوانی

(اضافہ شدہ ایڈیشن)

نوجوان لڑکوں، لڑکیوں اور والدین کے لیے

قرآن وسنت، جدید ریسرچ اور کلینکل تجربات کی روشنی میں

پروفیسر ارشد جاوید

ایم اے نفسیات (امریکہ)

ماہر ازدواجی ونفسیاتی امراض (امریکہ)

ہپناٹسٹ، ہپنوتھراپسٹ (امریکہ)

این ایل پی پریکٹیشنر

ممبر امریکن سوسائٹی آف کلینکل ہپناسس

بیسٹ بکس پبلیکیشنز

681۔شادمان۔I، لاہور

فون: 0333-4465587

www.noorclinic.com

email: bestbooks@gmail.com

نام کتاب	:	رہنمائے نوجوانی/ سیکس ایجوکیشن .... سب کے لیے
مصنّف	:	پروفیسر ارشد جاوید
اشاعت	:	ستمبر 2013ء
تعداد	:	1100
کمپوزنگ	:	آصف محمود 0333-4272927
مطبع	:	بی پی ایچ پرنٹرز، لاہور
سرورق	:	ریاظ
پبلشرز	:	بیسٹ بکس پبلی کیشنز 681۔شادمان۔I۔لاہور
قیمت	:	350 روپے
قانونی مشیر	:	چودھری محمد انور ایڈووکیٹ

بیسٹ بکس پبلیکیشنز

681۔شادمان۔I، لاہور

فون: 0333-4465587

www.noorclinic.com

email: bestbooks@gmail.com

اِنتساب

ان نوجوان افراد کے نام جو اپنے احساسِ کمزوری کی وجہ سے خودکشی کی کوشش میں کامیاب نہ ہو سکے اور جنھیں ہماری مدد سے نئی اور خوشگوار زِندگی ملی۔ ہماری یہی کامیابی اس کتاب کی اشاعت کا سبب ہے۔

روزنامہ ''ایکسپریس''

مورخہ 22 مئی 2007ء

سیکس ایجوکیشن یعنی جنسی تعلیم کی افادیت مسلمہ ہے اور ترقی یافتہ ملکوں میں یہ نصابی تعلیم کا حصہ ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں حقیقتوں سے آنکھیں بند رکھنے اور توہمات کے ذریعے گمراہی پھیلانے کا رویہ اتنا عام ہو چکا ہے کہ جنس جیسی حقیقت کے بارے میں کسی سائنسی اور علمی کاوش کو مکروہات کا درجہ دے دیا جاتا ہے۔ پروفیسر ارشد جاوید نے اس جمود کو توڑنے کی کوشش کی ہے اور سیکس ایجوکیشن کے عنوان سے دوسو سے زائد صفحات پر مشتمل یہ کتاب شائع کی ہے۔انھوں نے امریکہ کی کیلی فورنیا یونیورسٹی سے ماسٹر کی ڈگری لی اور اسی ادارے سے نفسیاتی علاج میں سپیشلائز کیا۔ وہ لاہور میں پریکٹس کرتے ہیں اور دنیا کے مختلف ممالک سے علاج کے لیے مریض ان کے پاس آتے ہیں۔ان کا یہ گلہ بجا کہ ان کی اس مفید کتاب کو تبصرہ نگار نظرانداز کر رہے ہیں لیکن اس کے فلیپ پر اشفاق احمد مرحوم، مستنصر حسین تارڑ اور علامہ جاوید احمد غامدی جیسے لوگوں کی آرا موجود ہیں جن میں پروفیسر صاحب کی اس کاوش کو سراہا گیا ہے۔ اشفاق احمد نے بجا طور سے کہا ہے ''اس کتاب کا ہر گھر میں ہونا اس لیے ضروری ہے کہ بچے کے جوانی عنفوان شباب کو پہنچنے سے پہلے اس کا مطلوب مواد گھر پر موجود ہو جس طرح ہمارے گھروں میں بلوغت کو پہنچنے والی لڑکیوں کے لیے بڑی بوڑھیاں پہلے سے گھروں میں موجود ہوتی ہیں اور لڑکی میں ہونے والی تبدیلیوں کے بارے میں سلیقے سے اسے سمجھا دیتی ہیں۔ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے کہ جنسی تعلیم نہ ہونے اور بعض گمراہ کن

مفروضوں کی بنیاد پر ہمارے ہاں ہزاروں نوجوانوں کی زندگیاں تباہ ہوجاتی ہیں۔سنی سنائی باتوں کے ذریعے وہ ایسے واہموں کے شکار ہوجاتے ہیں جن کی کوئی طبی اور سائنسی بنیاد نہیں ہوتی۔رہی سہی کسر بنگالی بابے اور نیم حکیم قسم کے طبیب پوری کر دیتے ہیں۔اس پس منظر میں جنسی تعلیم لازمی ضرورت کا درجہ رکھتی ہے۔پروفیسر ارشد جاوید کی یہ کوشش ہر لحاظ سے لائق تحسین ہے۔انھوں نے فلیپ پر اس کتاب کو گھر میں رکھنے کا نسخہ بھی تجویز کر دیا ہے جو اس طرح سے ہے”ہماری خواہش ہے کہ یہ کتاب ہر گھر کی لائبریری کی زینت بنے۔“اگر ”سیکس ایجوکیشن“ کے ٹائٹل کے ساتھ آپ کے لیے یہ کتاب گھر لے جانا مشکل ہے تو پھر اس کا Cover اُتار دیجیے۔نیچے متبادل ٹائٹل ”رہنمائے نوجوانی موجود ہے جو آپ کی مشکل کو حل کر دے گا۔“

حمید اختر

روزنامہ ”پاکستان“

مورخہ ۱۰/اکتوبر ۲۰۰۴ء

یہ کتاب تازہ ترین ریسرچ کے ساتھ ساتھ قرآن وسنت کی روشنی میں نہایت مدلل انداز سے لکھی گئی ہے۔پروفیسر ارشد جاوید کی یہ کتاب بلاشبہ نہایت کارآمد ناگزیر ضروریات زندگی میں شمار کی جا سکتی ہے۔بلاشبہ یہ ایک معیاری، مدلل اور نہایت مفید کتاب ہے جسے ہر فرد کو پڑھنا چاہیے۔یہ منفرد کتاب خاندان کے ہر فرد کے لیے بے حد مفید ہے، کیونکہ اس میں ہر فرد کے لیے رہنمائی موجود ہے۔تاہم نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو شادی سے پہلے لازماً اس کتاب کا مطالعہ کرنا چاہیے۔کیونکہ اس میں ان کے ہر جنسی مسئلہ کا حل موجود ہے۔اس طرح وہ معاشرے میں پھیلے ہوئے گمراہ کن مفروضوں سے بچ کر خوشگوار ازدواجی زندگی سے لطف اندوز ہو سکیں گے۔

ہفت روزہ ”فیملی“

۲۴/اکتوبر ۲۰۰۴ء

زیر نظر کتاب اردو میں اس موضوع پر لکھی جانے والی پہلی مستند اور جامع کتاب ہے جو کہ ایک ماہر نفسیات نے اپنے تجربات و مشاہدات کے بعد تحریر کی ہے اور اس ضمن میں قرآن وسنت کے حوالے بھی پیش کیے ہیں۔مجموعی طور پر یہ ایک مفید اور معلومات آفریں تصنیف ہے جو کہ آج کے تیزی سے بدلتے ہوئے حالات و رجحانات اور تقاضوں کو پورا کرتی ہے۔

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

اِضافہ شدہ ایڈیشن

''سیکس ایجوکیشن ___ سب کے لیے'' کا نیا اضافہ شدہ ایڈیشن پیش خدمت ہے۔ چونکہ یہ کتاب نیٹ پر موجود ہے اس لیے یہ تقریباً پوری دنیا میں پڑھی جا رہی ہے۔ اسے اب تک لاکھوں لوگ پڑھ چکے ہیں۔ کتاب کے حوالے سے پوری دنیا سے مجھے ہر روز تقریباً 40 لوگ فون کرتے ہیں۔ عظیم اکثریت دعائیں دیتی ہے اور اکا دکا فرد برا بھلا کہتے ہیں، سب کا شکریہ۔

ایک صاحب نے فون کیا کہ اس کتاب نے اس کے بہت سے مسائل حل کر کے اس کی زندگی بچا لی۔ ایک نوجوان نے فون کر کے بتایا کہ اس کے مولوی صاحب کہتے ہیں کہ یہ شخص یہودیوں کا ایجنٹ ہے اور واجب القتل ہے۔ پوری دنیا سے لوگ نہ صرف حوصلہ افزائی کرتے ہیں بلکہ اپنے مسائل کا حل بھی پوچھتے ہیں۔ میں تقریباً ہر مسئلے کا حل فون پر بتا دیتا ہوں۔ بہت سے لوگ موبائل پر SMS کے ذریعے مسئلے کا حل مانگتے ہیں۔ میں ایک مصروف آدمی ہوں میرے لیے SMS کے ذریعے اتنے لوگوں کا جواب دینا ناممکن ہے۔ ویسے بھی مجھے SMS لکھنا زہر لگتا ہے۔ میں صرف موبائل پر ہی جواب دے سکتا ہوں۔ مجھے فون کرنے کا بہترین وقت صبح 10 بجے سے بعد دوپہر 1 بجے تک ہے۔ کچھ مہربان ایسے بھی ہیں جو مجھے SMS کرتے ہیں کہ میں ان کو فون کروں تا کہ وہ اپنے مسئلے کا حل پوچھ سکیں۔ کچھ دوسرے مہربان اصرار کرتے ہیں کہ میں ان کے مسئلے کا حل SMS کے ذریعے بتاؤں۔ یعنی ایسے لوگ اپنے مسئلے کے حل کے لیے پانچ دس روپے فون کال پر خرچ نہیں کر سکتے۔

لوگوں کے بہت سے سوالات اور مشوروں کی روشنی میں اس کتاب میں کافی اضافہ کیا گیا ہے۔ آپ کے ذہن میں بھی کوئی سوال ہو تو بلا جھجک فون کیجیے۔

میں اپنے سابقہ ڈسٹری بیوٹر جناب گل فراز صاحب کا شکر گزار ہوں جنھوں نے ہماری کتب کو ملک کے کونے کونے میں پہنچا دیا۔

میں لاہور کے ڈاکٹر جناب خلیق الرحمان (Sexologist, Urologist) (0300-8492949) کا بے حد شکر گزار ہوں۔ میڈیکل کے نقطہ نظر سے جب مجھے کوئی مسئلہ درپیش ہوا تو انھوں نے اس مسئلہ کا حل بتا کر میری مشکل آسان کر دی۔ اس نئے ایڈیشن میں کئی سوالوں کے جوابات کے لیے ان کی مدد لی گئی۔

میں جناب مولانا ظفر اقبال صاحب کا بے حد ممنون ہوں جنھوں نے اضافہ شدہ ایڈیشن میں اِسلامی نقطہ نظر کے حوالے سے میری رہنمائی فرمائی۔

میں اپنے رب کا بے حد شکر گزار ہوں کہ اس کتاب کی وجہ سیکس کے حوالے سے لوگوں کی سوچ میں ایک مثبت تبدیلی آ رہی ہے۔ جس کی وجہ سے جنسی مسائل کم ہو جائیں گے۔ آج کے دور میں سیکس کے ہر مسئلے کا حل موجود ہے۔ کم از کم لاہور میں ضرور موجود ہے۔

اس ایڈیشن کے حوالے سے اپنی رائے ضرور دیجیے تا کہ کتاب کو مزید بہتر کیا جا سکے۔ شکریہ۔

ارشد جاوید

521۔ جی، جوہر ٹاؤن، لاہور

چوتھا ایڈیشن

اس کتاب کا چوتھا ایڈیشن پیشِ خدمت ہے۔ قارئین کے مشوروں اور سوالات کی روشنی میں کتاب میں کئی اہم اضافے کیے گئے ہیں۔ اب چونکہ یہ کتاب نیٹ پر بھی دستیاب ہے چنانچہ دُنیا کے بہت سے دوسرے ممالک سے بھی قارئین نے کتاب کو پسند فرمایا اور مجھے اپنی بے شمار دُعاؤں سے نوازا، جس کے لیے میں ان سب کا ممنون ہوں۔ کبھی کبھی خیال آتا ہے کہ والدہ مرحومہ کے بعد مجھے سب سے زیادہ دعائیں اپنے قارئین سے ملیں۔

میں ڈاکٹر محمد اقبال صاحب (Urologist)، ڈاکٹر فاروق حمید صاحب (Urologist) اور امراض نسواں کی ماہر ڈاکٹر فوزیہ حسیب صاحبہ کا بے حد شکر گزار ہوں۔ اس ایڈیشن میں مجھے ان سے علمی رہنمائی ملی۔

آخر میں پنجاب سے ایک ''بیٹی'' کا شکریہ ادا کرنا ضروری سمجھتا ہوں جس نے مجھے 32 صفحات پر مشتمل خط لکھا جس میں اس کتاب پر خواتین کے حوالے سے بھر پور تبصرہ کیا گیا۔ اس خط کی روشنی میں اس ایڈیشن میں خواتین کے حصے میں اہم اضافے کیے گئے۔

اپنی رائے سے ضرور آگاہ فرمائیں۔ تاہم مسائل کے حل کے لیے فون کر لیجیے۔ مصروفیت کی وجہ سے خط اور SMS کے ذریعے جواب دینے سے معذرت خواہ ہوں۔

ارشد جاوید
0300-9484655

تیسرا ایڈیشن

اللہ ربُّ العزت ہی تعریف کے لائق ہیں جس کے خصوصی احسان سے صرف نو ماہ میں کتاب کا تیسرا ایڈیشن پیش خدمت ہے۔ نہ صرف ملک کے ہر حصے بلکہ مڈل ایسٹ اور یورپ سے بھی ایسے مہربان قارئین جنھوں نے اس کتاب کو مفید پایا، خط اور فون کے ذریعے رابطہ کیا۔ اور نہ صرف کتاب کی پسندیدگی کا اظہار کیا بلکہ اپنی بے شمار دعاؤں سے بھی نوازا۔ ان دعاؤں کے لیے میں ان کا بے حد شکر گزار ہوں۔ شرکت پریس کے مینیجر صاحب نے ایک دلچسپ تبصرہ ہم تک پہنچایا کہ ''میں نے اسے سیکس کی کتاب سمجھ کر خریدا مگر جب پڑھی تو یہ اسلامیات کی کتاب نکلی۔'' ایک نوجوان نے کلینک میں میرے سامنے بیٹھ کر خوف ناک تبصرہ کیا۔ ''جب میں نے یہ کتاب دیکھی تو پہلا خیال یہ آیا کسی یہودی نے ہمارے اخلاق سے کھیلنے کے لیے لکھی ہوگی۔ جب پڑھی تو دل سے دعا نکلی اور شکریہ ادا کرنے آیا ہوں۔ کیونکہ اس کتاب نے میری سوچ اور زندگی کا رخ بدل دیا۔'' یہ صاحب سرگودھا سے بطور خاص ملنے آئے تھے۔ ابھی تک صرف ایک صاحب نے منفی تبصرہ فرمایا، اگرچہ انھوں نے کتاب کو مجموعی طور پر پسند کیا، مگر ان کا اصرار ہے کہ ''ہم نے تو ہمیشہ ہی سنا ہے کہ مشت زنی نقصان دہ ہے اور یہ ایک گناہ بھی ہے سائنسی دلیل نہ سہی، لوگ کہتے ہیں تو پھر ٹھیک ہی کہتے ہیں۔'' اب اس دلیل کا کوئی کیا جواب دے۔ دوسری طرف کئی اہلِ درد نے اس کتاب کو زیادہ تعداد میں خرید کر لوگوں کی بھلائی کے لیے مفت تقسیم کیا۔

علم ہمیشہ روشنی، خوشی اور آسودگی دیتا ہے، اطمینان دلاتا ہے کم علمی اور لاعلمی یہ ساری نعمتیں چھین لیتی ہے۔ مجھے دلی خوشی ہے کہ مولا کریم نے مجھے توفیق اور ہمت بخشی کہ ایک نازک اور حساس موضوع پر پھیلی کم علمی کی چادر کو اُتارنے اور اس حقیقت کا صحیح چہرہ اپنے قارئین کو دِکھانے میں کامیاب ہوا۔

ارشد جاوید
26 جون 2006ء

دوسرا ایڈیشن

خدا کا شکر ہے کہ ''سیکس ایجوکیشن ..... سب کے لیے'' کو عوام وخواص میں یکساں پذیرائی حاصل ہوئی اور اسے ایک معیاری ریفرنس بک کے طور پر لیا گیا ہے۔ کتاب کا پہلا ایڈیشن تقریباً 3 ماہ میں ختم ہو گیا۔ صوبہ سندھ، بلوچستان اور پنجاب کے کچھ مہربانوں نے جنھوں نے اس کتاب کو مفید پایا خط اور فون کے ذریعے رابطہ کیا اور اپنی دعاؤں سے نوازا۔ ان دُعاؤں کے لیے میں ان کا بے حد شکرگزار ہوں۔ میں ادارہ ''تخلیقات'' کے جناب لیاقت علی اور ان کے عملے کا بھی ممنون ہوں جن کی کاوشوں سے کتاب پاکستان کے تقریباً ہر اہم شہر میں پہنچ گئی۔ کتاب کے مندرجات سے متعلق اپنی تجاویز اور رائے دینا نہ بھولیے۔ خط لکھیے، فون کیجیے۔ شکریہ!

ارشد جاوید

0300-9484655

فہرست

O شکریہ 27
O حرفِ اوّل 29
O سیکس ایجوکیشن 33
O جسمانی نشوونما 39
O مردانہ جنسی اعضا 43
O لڑکوں کے مسائل: جنسی مغالطے، مسائل اور حل 47
☆ شادی 50
☆ احتلام 51
☆ ہاتھ ہلکا اور بھاری ہونے کا تجربہ 53
☆ احتلام کی وجوہات 55
☆ کیا عورت کو بھی احتلام ہوتا ہے 56
☆ خودلذتی (Masturbation) 56
☆ مشت زنی کی ''تباہ کاریاں'' 59
☆ مشت زنی نقصان دہ نہیں 62
☆ اسلام اور مشت زنی 67
☆ خودلذتی/مشت زنی کی وجوہات 71
☆ مشت زنی پر کنٹرول 72
☆ زنا 75
☆ پہلی صورت 75

☆ زنا کی وجوہات 76
☆ دوسری صورت 81
☆ تیسری صورت 82
☆ حل 82
O **مزید جنسی مغالطے، مسائل اور حل** 85
☆ ذکر (Penis) کا سائز 87
☆ مرد کی بڑی ناک، بڑا ذکر 89
☆ لمبا قد اور لمبا ذکر 89
☆ کیا عورتیں لمبا ذکر پسند کرتی ہیں؟ 89
☆ جنسی لطف اور عورت کی تسلی کے لیے لمبا ذکر ضروری نہیں 90
☆ لمبا ذکر تکلیف دہ ہوتا ہے 90
☆ کیا ذکر کو مصنوعی طور سے لمبا کیا جا سکتا ہے؟ 91
☆ سکڑا ہوا بہت چھوٹا ذکر 92
☆ چھوٹے ذکر سے اولاد پیدا نہیں ہوتی؟ 92
☆ اڑھائی انچ سے چھوٹا ذکر 92
☆ چھوٹے ذکر سے بیوی کو مطمئن کرنا 93
☆ ذکر کا موٹا ہونا ضروری نہیں 94
☆ جڑ سے پتلا ذکر کمزوری کی علامت؟ 94
☆ ذکر کی جڑ پر بال کمزوری کی علامت؟ 95
☆ ذکر کا ایک طرف جھکا ہونا کمزوری کی علامت؟ 95
☆ ذکر کے اوپر ابھری رگیں مردانہ کمزوری کا سبب نہیں بنتیں 97
☆ ذکر پر مسّے 98
☆ ذکر پر سخت گٹھے پڑ جانا 98
☆ فوری تناؤ 98
☆ ذکر کے تناؤ کا معیار 99
☆ تناؤ کے وقت ذکر میں درد 99
☆ کامیاب جنسی عمل کے لیے ذکر کا بہت سخت ہونا ضروری ہے؟ 100
☆ تناؤ میں پہلے سے کمی جنسی کمزوری کی علامت؟ 100
☆ کیا اپنی مرضی سے تناؤ پیدا کیا جا سکتا ہے؟ 101
☆ کیا سوچ یا تصور سے ہوشیاری لائی جا سکتی ہے؟ 102
☆ خصیوں (Testicles) کا سائز 103
☆ خصیوں کی گولیوں کا اوپر نیچے ہونا 103
☆ ایک خصیہ نیچے اور دوسرا اوپر 104
☆ خصیوں میں درد ہونا 104
☆ خصیوں کا پھولنا 104
☆ خصیوں کا پیٹ میں رہ جانا 105
☆ کیا ایک خصیہ سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے؟ 105
☆ منی Semen 106
☆ منی کے حوالے سے معروف غلط فہمیاں 108
☆ منی ایک قیمتی چیز ہے — خون سے بھی قیمتی؟ 108
☆ کیا منی اور سپرم ایک چیز ہیں؟ 109
☆ منی ایک طاقت ہے؟ 109
☆ منی کا گاڑھا اور پتلا پن 109
☆ گاڑھی منی سے زیادہ جنسی سرور آتا ہے؟ 110
☆ منی آہستہ نکلے تو بچہ پیدا نہ ہوگا؟ 110
☆ پتلی منی جنسی اور تخلیقی کمزوری کی علامت ہے؟ 110
☆ مرد کے انزال کے بغیر بھی بچہ پیدا ہو سکتا ہے 111
☆ کیا منی کو محفوظ کیا جا سکتا ہے؟ 111
☆ کیا منی کو محفوظ کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے؟ 112
☆ منی کا اخراج صحت کے لیے نقصان دہ ہے؟ 112

☆ منی کی مقدار میں کمی مردانہ کمزوری کی علامت ہے؟ 113
☆ کیا منی کی مقدار میں اضافہ کیا جا سکتا ہے؟ 113
☆ بچہ پیدا ہونے کے لیے کتنے سپرم کی ضرورت ہوتی ہے؟ 113
☆ کیا غیر صحت مند سپرم کو صحت مند بنایا جا سکتا ہے؟ 113
☆ منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت ہے؟ 114
☆ منی میں خون اور پیپ کا آنا 114
☆ منی کا مثانے میں چلا جانا 115
☆ مرد کو بھی حمل ہو سکتا ہے 115
☆ جریان/ دھانت 116
☆ جریان کی مفروضہ ''تباہ کاریاں'' 116
☆ قطرے 118
☆ پیشاب کے قطرے گرنا 120
☆ جگر اور مثانے کی گرمی 122
☆ پیشاب کا دودھیا پن جنسی کمزوری کی علامت ہے؟ 122
☆ دودھاری پیشاب—خرابی؟ 123
☆ سفید اور زرد رنگ کا پیشاب—بیماری—؟ 124
☆ پیشاب میں جلن اور خون 124
☆ پیشاب کا رک رک کر آنا 124
☆ پیشاب کا گاڑھا پن 125
☆ مرد میں عورت سے زیادہ جنسی خواہش—؟ 125
☆ کیا جنسی خواہش کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے؟ 125
☆ مرد کے جسم پر بال 126
☆ گنجا پن مردانگی کی علامت—؟ 126
☆ زیادہ دیر تک جاری رہنے والی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے؟ 126
☆ مباشرت میں مرد کا وقت زیادہ ہے یا عورت کا؟ 127
☆ کم عمر شوہر اور بوڑھی بیوی—؟ 127
☆ بڑی عمر کا مرد اور نوجوان بیوی—؟ 128
☆ کمزور مرد—صحت مند عورت—؟ 128
☆ جنسی عمل سے طاقت اور توانائی میں کمی آتی ہے—؟ 128
☆ عورت کے لیے مرد کی کیا چیز باعث کشش ہے؟ 129
☆ کیا خوب صورت اور صحت مند مرد بیوی کو زیادہ جنسی لطف دے گا؟ 129
☆ میاں بیوی کا ایک دوسرے کے جسم کو دیکھنا 130
☆ کیا میاں کے بیوی کے دودھ پینے سے نکاح ٹوٹ جاتا ہے؟ 130
☆ کیا اعضائے مخصوصہ کو چوسنے سے نکاح ٹوٹ جاتا ہے؟ 130
☆ بیویوں کی ازدواجی زندگی میں عدم دلچسپی 131
☆ کیا مباشرت میں ہر بار بھرپور لطف آتا ہے؟ 132
☆ کثرت مباشرت (Intercourse) نقصان دہ ہے—؟ 132
☆ ہفتے میں کتنی بار مباشرت کی جائے؟ 134
☆ ایک مباشرت کے بعد دوسری مباشرت کرنا 134
☆ زیادہ دنوں کے بعد مباشرت کرنا 135
☆ جوانی میں زیادہ فعال جنسی زندگی—بڑھاپے میں مردانہ کمزوری؟ 135
☆ دو بار مباشرت سے ایک سال عمر کم ہو جاتی ہے؟ 136
☆ مباشرت جتنی کم' عمر اتنی زیادہ—؟ 136
☆ بڑھاپے میں ذکر کا چھوٹا ہونا 137
☆ 60 سال کے بعد جنسی جذبات اور جنسی قوت ختم ہو جاتی ہے؟ 137
☆ مرد کس عمر تک بچے پیدا کر سکتا ہے؟ 138
☆ کیا بوڑھوں کو Sex کی ضرورت نہیں؟ 138
☆ سرعت انزال مردانہ کمزوری کی علامت؟ 139
☆ جنسی ٹانک اور ادویات جنسی طاقت میں اضافہ کرتے ہیں؟ 140
☆ خوراک اور مردانہ قوت؟ 141

☆ کھٹی چیزیں کھانے سے مردانہ طاقت میں کمی آ جاتی ہے؟ 142
☆ سائیکل چلانے سے فرد نامرد ہو جاتا ہے؟ 142
☆ کمپیوٹر پر زیادہ بیٹھنا نقصان دہ ہے 143
☆ شراب، سگریٹ اور مردانہ قوت؟ 143
☆ طلاء اور مردانہ قوت—؟ 143
☆ کنڈوم کا درست استعمال 144
☆ مردانہ قوت میں اضافہ — کیسے—؟ 145
☆ جنسی خیالات اور خواب 145
☆ مردانہ برتھ کنٹرول کا آپریشن اور مردانہ کمزوری 146
☆ میاں بیوی کس عمر تک جنسی طور پر فعال ہو سکتے ہیں؟ 146
☆ مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا—؟ 147
☆ مرد کا عورت بننا 147
O جنسی مسائل کی حقیقت 149
O جنسی مسائل اور نیم حکیم 151
O نامردی 153
☆ نامردی کی اہم وجوہات 155
☆ خودلذتی (Masturbation) کے نقصانات کا خوف 155
☆ ماضی کا واقعہ 156
☆ ذہنی دباؤ (Tension stress) 156
☆ ناکامی کا خوف 157
☆ تشویش (Anxiety) 157
☆ ڈپریشن (Depression) 157
☆ احساس گناہ 158
☆ بوریت 158
☆ جنسی عمل سے پرہیز 159
☆ تھکاوٹ 159
☆ جنسی بیماری کا خوف 159
☆ شراب 160
☆ سگریٹ نوشی 160
☆ چوٹ 160
☆ شوگر (Diabetes) 160
☆ دوسری بیماریاں 161
☆ ادویات 161
☆ بسیارخوری اور موٹاپا 162
☆ مردانہ کمزوری کی بڑی وجہ 162
☆ چند مثالیں 162
☆ نامردی کا علاج 163
☆ لاشعور سے رابطہ 164
☆ نامردی کے علاج کا پہلا طریقہ 165
☆ ایرک ایڈ سسٹم (Eric Aid system) 167
☆ ادویات سے علاج 168
O لڑکیوں کے مسائل: جنسی مغالطے، مسائل اور حل 171
O عورتوں کے جنسی اعضا 173
☆ جنسی لحاظ سے عورت کے حساس حصے 175
☆ جی سپاٹ کہاں ہوتا ہے؟ 175
☆ A سپاٹ 176
☆ عورت کی فرج کا سائز 176
☆ بہت تنگ فرج 176
☆ ڈھیلی اور کھلی فرج 177
☆ فرج سے آواز کا نکلنا 177

☆ فرج کے ڈھیلے پن کا علاج 178
☆ کیگل مشقیں 178
☆ بڑا بظر (Clitoris) زیادہ جنسی خواہش کی علامت؟ 179
☆ پردہ بکارت (Hymen) 180
☆ پستان یا چھاتیاں (Breasts) 181
☆ پستانوں کے اندر کو مڑے ہوئے نپلز 184
☆ چھاتی کا کینسر 185
☆ چھاتی کا معائنہ (Breast Examination) 185
☆ بڑے پستانوں والی خواتین جنسی طور پر زیادہ پر جوش ہوتی ہیں؟ 186
☆ پستان سے پانی نکلنا 187
☆ چھوٹے پستان میں دودھ کی کمی ہوتی ہے؟ 187
☆ کنواری عورت کے پستانوں میں دودھ 187
☆ خواتین میں خودلذتی (Masturbation) 188
☆ عورتوں کا احتلام 189
☆ قطرے 190
☆ حیض یا ماہواری کا خون 190
☆ کیا ہر عورت کو ماہواری آتی ہے؟ 196
☆ حج اور عمرے کے دوران میں ماہواری کا مسئلہ 196
☆ بے قاعدہ ماہواری سے بچہ پیدا نہیں ہوتا 197
☆ ماہواری ایک تکلیف دہ امر ہے؟ 197
☆ ماہواری میں نہانا خطرناک ہے؟ 199
☆ ماہواری کے دوران میں مباشرت سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے 199
☆ مباشرت (Intercourse) ایک تکلیف دہ امر ہے؟ 199
☆ مباشرت کا شرعی طریقہ 201
☆ کیا پہلی رات مباشرت ضروری ہے؟ 201
☆ مباشرت کا خوف 202
☆ مباشرت کے بعد منی کا باہر آ جانا 202
☆ آرگیزم (Orgasm) 203
☆ کیا عورت ہر بار آرگیزم حاصل کرتی ہے؟ 205
☆ عورتوں کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے؟ 205
☆ عورت کتنے طریقوں سے آرگیزم حاصل کر سکتی ہے؟ 206
☆ کیا ہر آرگیزم ایک جیسا ہی ہوتا ہے؟ 206
☆ اگر عورت آرگیزم حاصل نہ کرے 207
☆ عورت کے آرگیزم حاصل نہ کرنے کی وجہ 207
☆ بچہ کی پیدائش کے لیے عورت کا انزال ضروری ہے؟ 208
☆ جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی دونوں کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے؟ 208
☆ عورتیں بھی مباشرت میں مردوں کی طرح منی کا اخراج کرتی ہیں؟ 209
☆ کیا ہر مرد آرگیزم حاصل کرتا ہے 209
☆ کیا مرد بھی زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتا ہے؟ 209
☆ مرد کا سپرم اور عورت کا انڈہ کتنی دیر زندہ رہتا ہے؟ 210
☆ جنسی لطف صرف مردوں کے لیے....؟ 210
☆ سیکس (Sex) ایک گندی چیز؟ 210
☆ کیا عورت سیکس کو پسند نہیں کرتی؟ 211
☆ مرد کو عورت کی کیا چیز پر کشش لگتی ہے؟ 211
☆ مردان عورتوں کو پسند نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں؟ 212
☆ عورت میں مرد سے آٹھ گنا زیادہ شہوت؟ 212
☆ کثرت مباشرت عورتوں کے لیے نقصان دہ؟ 213
☆ چھوٹی عمر کی شادی عورت کی صحت کو متاثر کرتی ہے؟ 213

☆ زیادہ عمر کا خاوند نوجوان بیوی کو مطمئن نہیں کر سکتا؟ 214
☆ عورت کے جسم پر بال 214
☆ عورتوں کی جنسی خواہش میں تبدیلی 214
☆ کیا جنسی خواہشات کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے؟ 215
☆ عورت اور جنسی تصورات 215
☆ عورت بغیر مباشرت کے حاملہ ہو سکتی ہے 216
☆ ران پر منی گرنے سے عورت کا حاملہ ہونا! 216
☆ حمل اور دخول 217
☆ کیا دُبر میں مباشرت سے عورت حاملہ ہو سکتی ہے؟ 217
☆ بیوی کی دُبر میں مباشرت جائز ہے؟ 217
☆ کیا دُبر میں مباشرت کرنے سے نکاح ٹوٹ جاتا ہے 217
☆ حمل میں مباشرت 217
☆ حاملہ ہونے کی علامت؟ 218
☆ کیا عورت ایک ٹیوب سے بچہ پیدا کر سکتی ہے؟ 218
☆ عورت کس عمر تک بچہ پیدا کر سکتی ہے؟ 219
☆ خواتین کے پیٹ اور چھاتی پر سفید لکیریں 219
☆ لیکوریا—؟ 219
☆ سرد مہری (Frigidity) 221
☆ سن یاس (Menopause) 221
☆ عورت کا مرد بننا 223
O مشترکہ مسائل اور حل 225
☆ اورل سیکس (Oral Sex) 227
☆ غسل جنابت کا طریقہ 228
☆ بانجھ پن (Infertility) 229
☆ جنسی بیماریاں 230
☆ جنسی بے راہ روی 231
☆ ہم جنسیت 232
☆ ایذا کوشی 233
☆ ایذا طلبی 234
☆ بچہ بازی 234
☆ بوڑھوں کے ساتھ جنسی عمل 235
☆ مردہ جنس پرستی 236
☆ جانور جنس پرستی 236
☆ نمائشیت 237
☆ جنسی مخالف کے کپڑے پہننا 237
☆ ہوس دید 238
☆ اشیا پرستی 238
☆ مس پرستی 239
O حرف آخر 241
☆ مردانہ قوت کو چیک کرنے کا غلط راستہ اختیار نہ کریں 242
☆ مغربی ممالک کی جنسی کتابوں کا مقدس رشتوں کی بے احترامی میں کردار 243
☆ لڑکیوں کے مسائل 244
☆ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ بھی ان کو Try کریں 245
☆ مغربی اور امریکی حوالے 246
☆ کتابیات (اُردو) 248
☆ قرآن حکیم ترجمہ وتفسیر 248
☆ کتب احادیث 248
☆ دوسری کتب 248
☆ انگلش کتب 250

شکریہ

ربِّ کریم کا بے حد شکر ہے جس نے مجھے ایک منفرد اور مفید کتاب لکھنے کی توفیق اور حوصلہ دیا۔ میں اپنے دوست ماہر نفسیات لیفٹیننٹ کرنل محمد رفیق، پروفیسر ڈاکٹر سید اظہر علی رضوی، پروفیسر جاوید اقبال ندیم اور ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنھوں نے مسودے کا ایک ایک لفظ پڑھا اور جن کے مفید مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی مفید تبدیلیاں کی گئیں۔

جناب اختر عباس کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنھوں نے مجھے پہلی بار اس موضوع پر اظہار خیال کی دعوت دی۔ انھوں نے کتاب کا تنقیدی جائزہ لیا۔ ان کے مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی اہم تبدیلیاں کی گئیں۔ جناب اختر عباس اور ڈاکٹر خلیل احمد کے مشوروں کی روشنی میں کتاب کے آخری باب کا مفید اضافہ کیا گیا۔

میں اپنے گجرات کے شاگرد اور دوست ڈاکٹر پروفیسر سید صابر حسین ماہر نفسیات (0304-7913485) کا ممنون ہوں جنھوں نے اپنے کئی اہم کیس میرے ساتھ ڈسکس کیے جو اس کتاب کا حصہ بنے۔ شاہ جی! ہمیشہ مجھ سے کسی اہم کام کی توقع کرتے ہیں۔ خدا کرے میں ان کی توقع پر پورا اتروں۔

میں اپنی شاگرد ماہر نفسیات پروفیسر کاشفہ ریاض کا شکر گزار ہوں جنھوں نے کتاب کا لڑکیوں

والا حصہ بغور پڑھا اور مفید مشورے دیے۔ ان کے مشوروں کی روشنی میں نہ صرف موزوں تبدیلیاں کی گئیں بلکہ کچھ اضافے بھی کیے گئے۔ اس کے علاوہ اپنی شاگرد ماہر نفسیات عظمیٰ بٹ، رِضوانہ ہاشمی اور حلیمہ سعدیہ کا بھی شکر گزار ہوں کہ انھوں نے کتاب کے لڑکیوں والے حصے کا جائزہ لیا اور مفید مشورے دِیے۔

اپنے امریکی دوست جناب عبدالحلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق نذیر (لندن) کا خاص طور پر ممنون ہوں جنھوں نے مجھے اس موضوع پر معیاری اور تازہ ترین (Latest) کتب بھجوائیں جن سے میں نے بھرپور فائدہ اٹھایا۔

میں جناب آصف محمود کا بے حد شکر گزار ہوں جن کے مفید مشورے کی روشنی میں اضافہ شدہ ایڈیشن میں بہت سے اہم سوالات اور جوابات کا اضافہ کیا گیا ہے۔

میں پروفیسر احسن سلیم رانا اور پروفیسر شکیل امجد صادق (اوکاڑا) کا شکر گزار ہوں جنھوں نے کتاب کا آخری پروف پڑھا۔

آخر میں اپنی Honey ''بیوی'' کا بے حد شکر گزار ہوں جس نے ہمیشہ میرے آرام اور سکھ کو ہر کام پر ترجیح دی اور کتاب لکھنے کے دوران مجھے ہر سہولت، آرام اور سکون مہیا کیا۔

ارشد جاوید

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

حرفِ اوّل

چند سال پہلے ایک معروف ادارے نے مجھے ''نوجوانوں کے مسائل'' پر لیکچر کی دعوت دی۔ غالباً پاکستان بھر میں اس طرح کھلے عام جنس (Sex) جیسے نازک موضوع پر گفتگو کا یہ پہلا موقع تھا۔ نوجوان شرکا نے اس لیکچر میں بہت زیادہ دلچسپی لی۔ چنانچہ کچھ عرصے بعد اسی ادارے نے مجھے پھر اسی موضوع پر اظہار خیال کی دعوت دی۔ اس مرتبہ تقریباً ۱۹ جنسی مغالطّوں کی حقیقت بیان کی گئی ہے جنھوں نے نوجوانوں کی زندگیوں کو تباہ کر رکھا تھا۔ نوجوان شرکا کا خیال تھا کہ ان معلومات نے ان کی زندگی میں آسانی پیدا کی اور مسائل کے بوجھ کو کم کیا۔ لٰہذا یہ معلومات پاکستان کے ہر نوجوان تک پہنچنی چاہئیں۔

اس گفتگو کے بعد محسوس ہوا کہ اس موضوع پر مزید مطالعہ اور ریسرچ کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں اس موضوع پر معیاری کتب نہ ہونے کے برابر ہیں۔ چنانچہ امریکہ اور یورپ میں اپنے دوستوں کو لکھا، اس طرح معیاری اور تازہ ترین کتب حاصل کیں اور ان سے فائدہ اٹھایا۔ اس کے علاوہ کراچی کے معروف سائیکٹرسٹ سابق ممبر صوبائی اسمبلی اور رکن جماعت اسلامی ڈاکٹر سید مبین اختر کی تحریروں سے بھی میرے علم میں اضافہ ہوا۔ پاکستان میں دستیاب اکثر کتب جہالت اور بے علمی کا شاہکار ہیں۔ سیکس (Sex) کے حوالے سے جتنے یہ نیم حکیم جاہل ہیں، شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

تین سال کے مطالعہ وتحقیق کا نچوڑ ہم نے ایک سیمینار کی صورت میں لاہور میں مال روڈ پر الحمرا ہال میں فری (Free) پیش کرنا شروع کیا۔لوگوں کی دلچسپی کا یہ عالم تھا کہ ہال میں تل دھرنے کو جگہ نہ ہوتی تھی۔تقریباً 99 فیصد لوگوں نے اسے بے حد پسند کیا۔ان کے خیال میں یہ ایک مفید کوشش ہے جب کہ ایک فی صد نے کہا کہ ہم فحاشی پھیلا رہے ہیں۔ ہمارے کچھ خیرخواہوں (Well Wishers) نے ہمیں مشورہ دیا کہ ہم ذرا احتیاط کریں اور حکیموں کا ذِکر نہ کریں۔ ورنہ وہ آپ کو قتل کرادیں گے کیوں کہ آپ ان کے رزق پر لات مار رہے ہیں۔

اس دوران میں ہم نے سیکس کے حوالے سے چند اہم ایشوز پر لاہور کے معروف علماء کی خدمت میں ایک سوال نامہ ارسال کیا۔ اکثر علمائے کرام نے ان مسائل کو غیر اہم سمجھتے ہوئے جواب نہ دیا یا شاید وہ اس موضوع پر اپنی رائے دیتے ہوئے گھبراتے ہیں لیکن آپ اتفاق کریں گے کہ آنکھیں بند کرنے سے مسائل ختم نہیں ہوں گے۔ان کا سامنا کرنا اوران کا حل ڈھونڈنا ضروری ہے۔

البتہ معروف عالم دین جناب جاوید احمد غامدی صاحب نے سب سے پہلے بالمشافہ ملاقات کی دعوت دی اور ایک گھنٹہ سے زائد گفتگو کا سلسلہ جاری رہا۔اس کے علاوہ اہل حدیث مکتبہ فکر کے رسالہ ''الاعتصام'' کی طرف سے مفسر قرآن جناب حافظ صلاح الدین یوسف صاحب نے جواب دیا۔اس طرح ''محدث'' رسالہ کے مدیر جناب عبدالرحمٰن مدنی صاحب نے ملاقات کا موقع دیا اور کئی گھنٹے گفتگو جاری رہی۔ ان علماء کا خیال تھا کہ سیمینار کا سلسلہ چلتے رہنا چاہیے تاکہ لوگوں کو درست معلومات ملیں۔ جناب غامدی صاحب نے مزید ارشاد فرمایا کہ خواتین بھی اسی طرح کے مسائل کا شکار ہیں جس کی وجہ سے خاندان بکھر رہے ہیں ان کے لیے بھی اس طرح کے سیمینار کا سلسلہ شروع کیا جائے۔

الحمرا ہال کا سیمینار کامیابی سے رواں دواں تھا کہ انتظامیہ کو محسوس ہوا کہ یہ سیمینار فحاشی اور بے حیائی ہے اور الحمرا میں اس کا انعقاد اچھا نہیں لگتا۔حالانکہ وہاں ڈراموں کی صورت میں بے حیائی کا ایک سے ایک بڑھ کر پروگرام ہوتا ہے۔جس کے خلاف اخباروں میں بھی آواز اُٹھتی رہتی ہے چنانچہ ہمیں وہاں اس فری سیمینار کی اجازت دینے سے انکار کردیا گیا۔ہم نے عجائب گھر کے ہال میں یہ سیمینار منعقد کرنے کی کوشش کی۔ہمیں بتایا گیا کہ وہ اس طرح کے پروگرام کی اس ہال میں اجازت نہیں دے سکتے۔ چنانچہ عوامی سطح پر یہ سلسلہ منقطع کرنا پڑا۔ بعدازاں ''سن فورٹ'' ہوٹل لبرٹی گلبرگ میں سیمینار کا یہ سلسلہ شروع کیا گیا۔ وہاں ہم چار سیمینار/ورکشاپ منعقد کرتے تھے۔

1۔ نوجوانی کے مسائل اورحل
2۔ شادی کی بھرپور خوشیاں مسائل اورحل
3۔ Use Your Brain - Change Your Life
4۔ Key To Wealth And Success

جب سے ہم نے سیمینار کا سلسلہ شروع کیا تھا اس وقت سے شرکاء کی رائے تھی کہ ملک بھر سے لوگ سیمینار کے لیے لاہور نہیں آسکتے۔ چنانچہ اس سیمینار کو کتابی شکل میں پیش کیا جائے۔ لہٰذا یہ کتاب دراصل وہ سیمینار ہے جو ہم الحمرا اورسن فورٹ میں کرتے تھے۔تاہم اس کتاب میں بہت سے ایسے موضوعات (مثلاً خواتین کے مسائل) شامل کیے گئے ہیں جن کا سیمینار میں تذکرہ نہ ہوتا تھا۔

ہم سمجھتے ہیں کہ یہ کتاب نہ صرف نوجوان بچے، بچیوں بلکہ والدین اوراساتذہ کے لیے بھی بے حد مفید ہے جنہیں یہ علم نئی نسل کو منتقل کرنا ہے۔کوشش کی جائے کہ بچے اس کتاب کو پڑھ کر صحیح علم حاصل کریں۔اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ بچوں کو یہ کتاب پڑھنے کے لیے دے دی جائے۔دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کتاب گھر میں کسی ایسی جگہ رکھ دی جائے جہاں سے بچے خود ہی اُٹھا کر پڑھ لیں۔کتاب کے حوالے سے اپنی رائے دینا نہ بھولیے تاکہ آپ کی رائے اور

تجاویز کی روشنی میں آیندہ ایڈیشن کو بہتر کیا جا سکے۔ کتاب میں جن کیسوں اور مثالوں کا حوالہ دیا گیا ہے ان میں استعمال ہونے والے تمام نام فرضی ہیں۔ شکریہ

ارشد جاوید

بروز جمعہ المبارک ۲۸ مئی ۲۰۰۴ء

0300-9484655

سیکس ایجوکیشن

(Sex Education)

اعلیٰ تعلیم کی تکمیل کے بعد امریکہ سے واپسی پر میں نے بہاولپور ڈویژن کے ایک چھوٹے سے شہر چشتیاں میں اپنا نفسیاتی کلینک شروع کیا۔ میرا پہلا مریض ایک معمولی پڑھا لکھا دیہاتی نوجوان تھا جس کی انہی دنوں شادی ہوئی تھی مگر یہ نوجوان کئی ماہ گزرنے کے باوجود اپنی بیوی سے ازدواجی تعلقات قائم کرنے میں کامیاب نہ ہوسکا۔ ڈاکٹروں کے مطابق وہ بالکل نارمل تھا یعنی اسے کوئی جسمانی مسئلہ نہ تھا۔ پہلی ملاقات میں اس کے مسئلے پر عمومی گفتگو ہوئی پھر اسے علاج کے لیے چند دن بعد بلایا مگر وہ نہ آیا۔ میں بھی اس نوجوان کو بھول گیا۔ ایک ماہ بعد اچانک اس کے بڑے بھائی سے ملاقات ہوئی۔ میں نے اس نوجوان کے متعلق پوچھا۔ اس کی آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ اس نے آنسو پونچھتے ہوئے بتایا کہ اس نے خودکشی کر لی۔

دراصل وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا۔ اس کو یقین تھا کہ وہ اس قابل نہیں حالانکہ اس کے سارے ٹیسٹ نارمل تھے۔ پھر شرمندگی سے بچنے کے لیے ایک اندھیری رات بیوی کو لے کر گاؤں سے باہر آیا۔ پہلے بیوی کو ایک درخت کے ساتھ لٹکا دیا پھر خود بھی اسی درخت کے ساتھ جھول گیا۔ حقیقت یہ تھی کہ اسے کوئی جسمانی مسئلہ نہ تھا۔ اس کا مسئلہ

صرف نفسیاتی تھا۔اس نے ہمیں مہلت نہ دی کہ ہم اس کی مدد کرتے۔ حالانکہ آج کے اس علمی دور میں اس طرح کے مسئلے کو آسانی سے حل کیا جا سکتا ہے۔ہم اس طرح کے مسائل ہر روز حل کرتے ہیں۔گذشتہ دنوں مجھے ایک خاتون نے فون کیا اور بتایا کہ اس کی شادی کو 8 سال ہو چکے ہیں مگر ابھی تک ان کے ازدواجی تعلقات قائم نہیں ہوئے۔ بیوی نے اپنے میاں کو علاج کے لیے بھجوایا۔خدا کے فضل سے ہمارے علاج سے ان کی ازدواجی خوشیاں بحال ہوگئیں۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس نے اپنے پیروکاروں کو زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی فراہم کی ہے۔''جنسی زندگی'' انسانی زندگی کا اہم ترین پہلو ہے۔ چنانچہ رب العالمین نے حضرت آدم علیہ السلام کے ساتھ حضرت اماں حواؑ کو پیدا فرمایا۔قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

''اس نے تمہارے لیے تمہاری ہی جنس سے بیویاں بنائیں تاکہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو۔''(سورۃ الروم: آیت 21)

اسی لیے اللہ تعالیٰ کے پیارے حبیب صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ:

''نکاح میری سنت ہے۔جس نے اس پر عمل نہ کیا وہ ہم میں سے نہیں۔''

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے ایک اور جگہ فرمایا ''اللہ حق بات کہنے سے نہیں شرماتا۔'' چنانچہ قرآن مجید میں جنسی زندگی کے اہم اصولوں مثلاً شادی' مباشرت' مباشرت کے طریقے' منی' رحم مادر' حیض' حمل اور اس کے مختلف ادوار' بچے کی پیدائش' زنا اور ہم جنسیت وغیرہ کا ذِکر ہے۔ دوسری طرف اللہ تعالیٰ کے نبی رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بھی بڑی تفصیل کے ساتھ جنسی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے۔بدقسمتی سے ہم میں سے اکثر لوگ اس سے آگاہ نہیں۔

خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے علم کی ضرورت ہے۔کسی نے خوب کہا ہے کہ Knowledge is power and sexual knowledge is super power چنانچہ میرے خیال میں پاکستان میں ہر فرد کو بنیادی جنسی تعلیم (Sex Education) کی ضرورت ہے۔مردوں کو' عورتوں کو' بچوں کو' بچیوں کو جوانوں کو' حتیٰ کہ بوڑھوں کو بھی عام تعلیم کی طرح جنسی تعلیم کی ضرورت ہے۔خصوصاً نئے شادی شدہ جوڑوں کو خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے جنسی تعلیم کی سخت ضرورت ہے۔مگر یہ تعلیم ان کو قرآن وسنت اور جدید تحقیق کی روشنی میں شائستگی کے ساتھ ملنی چاہیے۔چونکہ ہمارے ہاں اس طرح کا کوئی انتظام نہیں جس کا نتیجہ یہ ہے کہ نوجوان نسل نیم حکیموں' عطائیوں' دیواروں پر اشتہارات اور غیر معیاری کتب سے جنسی معلومات حاصل کرتی ہے جو کہ اکثر غلط' گمراہ کن اور تباہ کن ہوتی ہیں۔ان غلط معلومات کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں بہت سے جنسی مسائل پیدا ہو چکے ہیں جو کہ نارمل ازدواجی زندگی میں بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہو رہے ہیں' جس کی وجہ سے بہت سی شادیاں ناکام ہو جاتی ہیں' شوہر پاگل ہو جاتے ہیں اور کچھ بیچارے خودکشی کر لیتے ہیں۔

جنسی تعلیم نہ صرف ازدواجی زندگی کو خوشگوار بناتی ہے بلکہ اس کی مدد سے جنسی جرائم مثلاً Incest (محرمات سے مباشرت)' زنا بالجبر اور دوسرے جنسی گناہ مثلاً ہم جنسیت وغیرہ کو کم کیا جا سکتا ہے۔جنسی خواہش بہت تیز اور منہ زور ہوتی ہے جو فرد کو جنسی گناہ اور جنسی جرائم پر مجبور کر دیتی ہے اس کے علاوہ سیکس ایجوکیشن کی مدد سے اہم جنسی مسائل مثلاً سرعت انزال اور مردانہ کمزوری وغیرہ کا بھی تدارک کیا جا سکتا ہے۔

مغرب میں جنسی تعلیم' تعلیمی اداروں میں دی جاتی ہے مگر وہاں کی تعلیم عموماً بچوں کو زنا پر آمادہ کرتی ہے۔ویسے ماہرین کا خیال ہے کہ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کے لیے والدین سب سے زیادہ موزوں ہیں نہ کہ تعلیمی ادارے۔باپ بیٹے کو اور ماں بیٹی کو یہ تعلیم دے۔لہٰذا والدین کو اس حوالے سے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنی چاہئیں تاکہ وہ آنے والی نسل کو یہ علم منتقل کر سکیں۔مگر بچوں کو یہ معلومات مرحلہ وار ملنی چاہئیں مثلاً دس گیارہ سال کے لڑکوں کو علم

ہو کہ سوتے میں ان کے عضوِ مخصوص (Penis) سے ایک خاص قسم کا سفید مادہ خارج ہو سکتا ہے جو کہ بالکل فطری چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اس طرح بچیوں کو تو 10 سال کی عمر میں یہ علم ہو جانا چاہیے کہ ان کے عضوِ مخصوص سے خون نکل سکتا ہے جو کہ بلوغت کی علامت ہے نہ کہ کوئی خطرناک بیماری۔

ہمارے ہاں یہ عجیب بات ہے کہ لوگ بچوں کو جنسی تعلیم فراہم کرنے کو برا سمجھتے ہیں۔ حالانکہ یہ تعلیم مختلف انداز میں مفصل طور پر سکول، کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر بیالوجی، فزیالوجی، اناٹومی، گائنی کالوجی اور سائیکالوجی کے مضامین کے طالب علم بچے اور بچیوں کو دی ہی جاتی ہے۔ ربِّ کریم نے قرآن مجید میں اور رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے احادیث میں تفصیل کے ساتھ یہ ضروری اور فطری معلومات فراہم کی ہیں۔ یعنی یہ بات بڑی عجیب ہے کہ جس بات کو قرآن اور صاحب قرآن بتائیں ہم اسے بتاتے ہوئے شرمائیں۔ کیا بچوں کو پاکی اور ناپاکی کے بارے میں معلومات نہیں ملنی چاہئیں، کیا نوجوانوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہیے کہ احتلام اور مباشرت (Intercourse) کے بعد غسل فرض ہو جاتا ہے۔ نوجوانوں کو یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اس صورت حال میں غسل کس طرح کرنا ہے۔ کیا ان کو یہ علم نہیں ہونا چاہیے کہ قطروں کے اخراج سے غسل فرض نہیں ہوتا۔ بہت سے نوجوان نماز پڑھنے میں اس لیے بھی کوتاہی کرتے ہیں کہ وہ ان قطروں کو پلید سمجھتے ہیں حالانکہ یہ قطرے ناپاک نہیں۔ اس صورت میں صرف عضوِ مخصوص کو دھو لینا اور وضو کر لینا کافی ہے۔ کیا نوجوانوں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہیے کہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں اور نہ ہی یہ پیشاب پاخانے کی طرح ناپاک ہے۔ خشک منی کو رگڑ کر صاف کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح کیا نوجوانوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہیے کہ ہم جنسیت نہ صرف گناہ ہے بلکہ خطرناک جنسی بیماریوں خصوصاً ایڈز وغیرہ کے پھیلنے کا ایک بہت اہم ذریعہ ہے۔ کیا نوجوان نسل کو اس بات کا علم نہیں ہونا چاہیے کہ میاں بیوی کے جنسی تعلقات پر شرمندگی کی کوئی بات نہیں۔ یہ کوئی بری چیز نہیں۔ اللہ تعالیٰ کے آخری پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بیوی کے ساتھ مباشرت (Intercourse) کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے۔ اس طرح کیا لڑکیوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہیے کہ حیض کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک فطری چیز ہے جو ان کی بلوغت اور تکمیل کی علامت ہے۔ کیا بچیوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہیے کہ لیکوریا کوئی بیماری نہیں۔

اگر آپ بچوں کو قرآن وسنت اور جدید علم کی روشنی میں خود، جنسی تعلیم نہ دیں گے تو بچے یہ معلومات اپنے دوستوں، دیواروں پر اشتہارات اور غیر معیاری کتب سے حاصل کریں گے جو تقریباً 100 فیصد غلط اور گمراہ کن ہوتی ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق بچے تقریباً پچاس فیصد جنسی معلومات دوستوں اور 21 فیصد کتب سے حاصل کرتے ہیں۔ (Hyde) بدقسمتی سے بچوں کے دوستوں کی معلومات درست ہوتی ہیں نہ ہی ہمارے ہاں اس موضوع پر معیاری کتب موجود ہیں۔

اس حوالے سے ایک اور سوال پیدا ہوتا ہے کہ بچوں کو جنسی تعلیم کب دی جائے۔ اس سلسلے میں قرآن مجید سے رہنمائی ملتی ہے۔ وہ بچے جن کی مادری زبان عربی ہے وہ جونہی قرآن مجید پڑھنا شروع کرتے ہیں ان کی سیکس ایجوکیشن (Sex Education) بھی شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً بچے 9 یا دس سال کی عمر میں قرآن مجید پڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ مشہور ہفت روزہ ٹائم کے ایک سروے کے مطابق عوام کی اکثریت کا خیال ہے کہ جنسی تعلیم 12 سال کی عمر سے شروع ہو جبکہ بعض والدین کا خیال ہے کہ بچوں کی جنسی تعلیم سن بلوغت سے پہلے شروع نہیں ہونا چاہیے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ بچہ اپنی جنسی تعلیم اپنے ابتدائی سالوں میں حاصل کرنا شروع کر دیتا ہے اور یہ بھی حقیقت ہے کہ اگر بچے کو صحیح ذرائع سے یہ معلومات نہ ملیں تو پھر وہ غلط اور تباہ کن ذرائع سے گمراہ کن معلومات حاصل کرتا ہے اور یہ انہی معلومات کا اثر ہے کہ نوجوان طبقہ جنسی اور اخلاقی طور پر تباہی کے کنارے پر کھڑا ہے۔

ہمارے خیال میں جنسی تعلیم بچوں کو گھر ہی سے ملے۔ 9/10 سال کی عمر میں ماں بیٹی کو اور باپ بیٹے کو یہ تعلیم دینی شروع کر دے۔ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ بچے والدین سے

جنسی معلومات حاصل کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ والدین خود قرآن وسنت اور جدید تحقیق کی روشنی میں تازہ ترین اور صحیح ترین معلومات حاصل کریں تاکہ وہ اگلی نسل کو یہ معلومات منتقل کر کے ایک پرسکون اور بہتر معاشرے کی بنیاد رکھیں۔ والدین کے علاوہ اساتذہ کو بھی یہ معلومات حاصل کرنی چاہیں تاکہ وہ حسب ضرورت بچوں کی رہنمائی کرسکیں۔

یہ تعلیم بچوں کو ایک دم نہیں بلکہ مرحلہ وار ملنی چاہیے، تاہم شادی سے پہلے جنسی تعلیم کی تکمیل ہو جانی چاہیے۔ اس تعلیم میں بچوں کو اپنے جسمانی اعضا (Anatomy) اور ان کے فنکشن وظائف (Physiology) کے حوالے سے معلومات فراہم کی جائیں۔ اس کے علاوہ مباشرت (Intercourse)' حلال وحرام' حمل' پیدائش اور جنسی بیماریوں وغیرہ کے حوالے سے معلومات دی جائیں۔ خصوصاً جنس Sex کے حوالے سے جتنے مغالطے (Misconceptions) ہیں ان کی حقیقت سے بچوں کو آگاہ کیا جائے۔ اس کے علاوہ بچوں کو یہ تعلیم وتربیت بھی دی جائے کہ انہوں نے اپنے آپ کو جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے کس طرح بچانا ہے۔

جسمانی نشوونما
(Physical Development)

اِنسان پیدا ہوتے ہی مکمل مرد یا عورت نہیں بن جاتا۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک انسان کو کئی منازل طے کرنا ہوتی ہیں۔ انسانی جسمانی نشوونما کی تین معروف منازل ہیں۔

1۔ بالک پن 2۔ بچپن 3۔ بلوغت

بالک پن

بالک پن کا آغاز بچے کی پیدائش سے ہوتا ہے۔ صحت مند بچہ عموماً 280 دن کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بالک پن میں بچے کے قد اور وزن میں بہت تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت ایک صحت مند بچے کا وزن 6 تا 9 پونڈ ہوتا ہے اور قد تقریباً 18 انچ کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ پہلے سال کے آخر تک وزن میں 3 گنا اور قد میں 40 فیصد کے حساب سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسرے سال میں بچے کی نشوونما قدرے سست ہو جاتی ہے جو اگلے دو سال میں مزید سست ہو جاتی ہے۔ معروف ماہر نفسیات واٹسن کے مطابق 2 سال کی عمر میں بچے کا اوسط قد 32' 33 انچ اور وزن 27 پونڈ ہو جاتا ہے جبکہ 5 سال کی عمر میں بچے کا قد پیدائش کے وقت سے دوگنا اور وزن پانچ گنا ہو جاتا ہے۔ بچوں کی جسمانی نشوونما پر جنسی اختلافات کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت نر بچہ قد' وزن اور جسامت کے لحاظ سے مادہ بچے سے بڑا

ہوتا ہے۔ یہ فرق بالک پن کے پورے عرصے میں قائم رہتا ہے۔اس دور میں عموماً لڑکے لڑکیوں سے زیادہ صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ بالک پن کا دور 5 ‘6 سال تک چلتا ہے۔

بچپن

5 ‘6 سال کی عمر سے لے کر 12 سال تک (لڑکیوں کے لیے) اور 14 سال تک (لڑکوں کے لیے) کا عرصہ بچپن کہلاتا ہے۔اس دور میں بچوں کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا رہتا ہے لیکن بالک پن کے دور کی نسبت اس دور میں نشوونما کی رفتار قدرے کم ہوتی ہے۔ بچپن کے دور کے آغاز میں صحت مند بچے کا وزن 43 پونڈ اور قد 44 انچ ہوجاتا ہے اوراختتام پر قد تقریباً 5 فٹ ہوجاتا ہے اور وزن 95 اور 100 پونڈ کے درمیان ہوجاتا ہے۔ ابتدا میں لڑکوں کی نشوونما کی رفتار لڑکیوں کے مقابلے میں تیز ہوتی ہے لیکن 10 سال کی عمر کے بعد لڑکیوں کے قد اور 11 سال کی عمر کے بعد ان کے وزن میں لڑکوں کی نسبت زیادہ اضافہ ہونے لگتا ہے۔لڑکوں کی حرکات اوران کی جسمانی کارکردگی لڑکیوں کی حرکات اور کارکردگی سے بہتر ہوتی ہے۔لڑکے‘ لڑکیوں سے تیز اور تنومند ہوتے ہیں۔

بلوغت

بلوغت کا دور لڑکیوں کے لیے لڑکوں کی نسبت 2 سال پہلے شروع ہوجاتا ہے یعنی لڑکیوں کے لیے اس کی ابتدا عموماً 12 سال کی عمر میں ہوجاتی ہے اور لڑکوں میں 14 سال میں۔ بعض بچیاں 9 سال کی عمر میں بالغ ہوجاتی ہیں۔ میں نے بہاولپور کے علاقے میں ایک 10 سالہ ماں دیکھی۔ گرم علاقوں میں بچے جلد جوان ہوجاتے ہیں۔اس طرح عریانی‘ بے حیائی اور فحاشی کے ماحول میں بھی بچے ایک دوسال پہلے بالغ ہوجاتے ہیں۔اس لیے یورپ اور امریکہ میں بچے اب نسبتاً جلد بالغ ہوجاتے ہیں۔ بلوغت میں بچوں کے جسم میں حیرت انگیز تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ قد‘ وزن اور اعضا میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اضافہ لڑکوں میں 13 سے 15 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔اس دور میں ان کے قد میں کم وبیش 8 انچ کا اضافہ ہوجاتا ہے اور وزن 40 پونڈ تک بڑھ جاتا ہے۔لڑکیوں کے قد میں 11 سے 13 سال کی عمر کے درمیان 5 ‘6 انچ اضافہ ہوجاتا ہے۔اس کے بعد قد اور وزن کے بڑھنے کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔ ہڈیوں میں پھیلاؤ آجاتا ہے۔کندھے کھلے ہوجاتے ہیں۔

اس دور کے آغاز سے ہی بچوں کے جسم میں ایسی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں جن سے مرد اور عورت میں فرق واضح ہوجاتا ہے۔لڑکوں کے گال پر بال (داڑھی‘ مونچھ) آنے شروع ہو جاتے ہیں۔لڑکیوں کی چھاتیاں اُبھرنے لگتی ہیں، بغلوں کے علاوہ دونوں کے زیرناف بال اُگ آتے ہیں۔ دونوں کے لیے زیرناف اور مقعد کے اردگرد بال صاف کرنا سنت ہے۔ لڑکیوں کو ماہواری کا خون آنا شروع ہوجاتا ہے اور لڑکوں کو احتلام ہونے لگتا ہے۔اس دور میں لڑکیاں‘ لڑکوں کی نسبت زیادہ دلکش نظر آتی ہیں۔اب دونوں جنسی اور ازدواجی فرائض ادا کرنے کے قابل ہوجاتے ہیں۔

تازہ ترین ریسرچ کے مطابق امریکہ میں لڑکیوں میں بلوغت کا آغاز ۸ تا ۱۳ سال کی عمر کے دوران میں چھاتیوں کے ابھرنے سے ہوتا ہے۔اس دوران ان کے کولہے اور چوتڑ (Hips and Buttocks) بھی بڑھنے (Develop) لگتے ہیں۔ چھاتیوں کے اُبھرنے کے کچھ عرصہ بعد زیرناف بال آجاتے ہیں۔ دوسال بعد بغلوں میں بال آنے لگتے ہیں۔تقریباً ۱۳ سال کی عمر میں لڑکیوں کو پہلی ماہواری آتی ہے مگر لڑکی اس وقت تک حاملہ نہیں ہوتی جب تک بیض ریزی (Ovulation) شروع نہیں ہوجاتی جو عموماً پہلی ماہواری کے دوسال بعد ہوتی ہے۔ بہت کمزور اور دبلی پتلی لڑکیوں کی ماہواری کا آغاز ذرا دیر سے ہوتا ہے۔

امریکی لڑکوں میں بلوغت کا آغاز ۲ سال بعد ۱۰ تا ۱۳ سال کی عمر کے دوران زیرناف بال آنے سے ہوتا ہے۔ایک سال بعد لڑکوں کے ذکر کا سائز بڑھنا شروع ہوجاتا ہے۔ زیرناف بالوں کے تقریباً ۲ سال بعد لڑکوں کی بغلوں اور چہرے پر بال آجاتے ہیں۔ زیرناف بالوں کے تقریباً ڈیڑھ سال ۱۳ یا ۱۴ سال کی عمر میں لڑکوں کو پہلے انزال کا تجربہ ہوتا ہے اس سے

پہلے جنسی سرور (Orgasm) تو تھا مگر انزال نہ تھا۔ ۱۵ سال کی عمر میں منی میں موجود نطفے (Sperms) پختہ (Mature) ہو جاتے ہیں جس سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔ عموماً پہلے انزال کے جو کہ عموماً خود لذتی سے ہوتا ہے، ایک سال بعد احتلام شروع ہو جاتا ہے۔ جو لڑکے خود لذتی (Masturbation) نہیں کرتے ان کا پہلا انزال احتلام ہی ہوتا ہے۔

(Hyde)

جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ ذہنی اور نفسیاتی تبدیلیاں بھی آتی ہیں۔ بچے بے جا خوف اور وہم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کی جذباتی زندگی پر جنسی خواہشات حاوی ہو جاتی ہیں۔ جنس مخالف کی شدید کشش محسوس ہوتی ہے۔ اس دور میں جنسی بے راہ روی کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں بچوں کو والدین کی محبت اور رہنمائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

مردانہ جنسی اعضا

(Male Genitals)

مرد کے جنسی اعضا میں سب سے اہم عضو تناسل یا ذَکر (Penis) ہے۔ یہ ناف کے نیچے دونوں ٹانگوں کے درمیان لٹکا ہوتا ہے اور اکثر سکڑا ہوا اور ڈھیلا ڈھالا سا ہوتا ہے۔ اس کے اوپر مضبوط لیکن بے حد نرم اور ملائم کھال ہوتی ہے۔ ذَکر کی اندرونی سطح کسی اسپنج جیسی ہوتی ہے جس میں لچکدار ریشے اور خون کی شریانیں ہوتی ہیں۔ جب ان نالیوں میں خون جاتا ہے تو اس میں تناؤ (Erection) پیدا ہو جاتا ہے۔ ذَکر کے تین حصے ہوتے ہیں:

1۔ اس کا اگلا حصہ سپاری یا حشفہ (Glans) کہلاتا ہے جنسی طور پر مرد کا سب سے حساس حصہ یہی ہوتا ہے۔
2۔ درمیانی حصہ جسے شافٹ کہا جاتا ہے۔
3۔ آخری جڑ والا حصہ۔

ذَکر کے تین اہم فنکشن یا وظائف ہیں:

1۔ اس کے ذریعے پیشاب خارج ہوتا ہے۔
2۔ مباشرت اس کی مدد سے کی جاتی ہے۔

3۔ سپرم (نطفے) منی کے ذریعے پیشاب کی نالی سے خارج ہوتے ہیں۔

مردوں کا دوسرا اہم عضو خصیے (Testicles) ہیں۔ یہ دو گولیوں کی صورت میں ایک تھیلی خصیہ دانی (Scrotum) کے اندر ذکر کے نیچے لٹک رہے ہوتے ہیں۔ انہیں ہاتھ سے محسوس کیا جا سکتا ہے۔ عموماً بایاں خصیہ دائیں سے قدرے بڑا ہوتا ہے اور اس سے کچھ نیچے ہوتا ہے۔ خصیوں میں دو طرح کے سیل (Cell) ہوتے ہیں۔ ایک قسم جنسی ہارمون (Testosterone) پیدا کرتی ہے جس سے فرد میں جنسی خواہش اور ذکر میں تناؤ (Erection) پیدا ہوتا ہے۔ دوسری قسم نطفے (Sperms) پیدا کرتی ہے۔ جس سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔

پیدائش سے پہلے یہ خصیے بچے کے پیٹ میں ہوتے ہیں۔ بچے کی پیدائش سے تھوڑی دیر پہلے یہ پیٹ سے اتر کر خصیہ دانی میں آ جاتے ہیں۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی خصیہ پیٹ سے خصیہ دانی میں آتا ہے اور دوسرا بچے کے پیٹ میں رہ جاتا ہے۔ اس کو نیچے لانے کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے دوسرا خصیہ، خصیہ دانی (Scrotum) میں نہ آ سکے تو بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایک خصیہ بھی نہ صرف تمام جنسی افعال کامیابی سے سرانجام دے سکتا ہے بلکہ اولاد بھی پیدا کر سکتا ہے۔ میرے ایک کلائنٹ کا صرف ایک ہی خصیہ تھا اور اس کی جنسی کارکردگی نارمل تھی۔

اگر کسی وجہ سے دونوں خصیے نیچے خصیہ دانی میں نہ اتریں، جو کہ بہت ہی کم ہوتا ہے، تو فرد بچے تو پیدا نہ کر سکے گا البتہ مباشرت کر سکے گا۔ اس لیے والدین کے لیے ضروری ہے کہ بچے کے پیدا ہونے کے بعد بچے کے خصیوں کو ٹٹول کر ضرور چیک کر لیں۔ اگر کسی وجہ سے خصیے نیچے نہ اُتریں ہوں تو 2 سال کی عمر تک بچے کا آپریشن کرا لیا جائے تاکہ خصیے نیچے اتر آئیں۔

بعض اوقات کسی فرد کے ذکر کی نشوونما پوری نہیں ہوتی جس کی وجہ سے وہ اچھی طرح مباشرت نہیں کر سکتا۔ گذشتہ دنوں میرے پاس ایک صحت مند نوجوان علاج کے لیے آیا۔ اس کے ذکر کا سائز بہت چھوٹا تھا۔ میں نے اس شادی نہ کرنے کا مشورہ دیا تھا اگر اس بچے کے والدین بچپن میں اس سلسلے میں کسی ڈاکٹر سے رابطہ کرتے تو اس کے ذکر کی نشوونما بہتر ہو سکتی تھی۔ چنانچہ والدین کو چاہیے کہ وہ 5،4 سال کی عمر میں بچے کے ذکر کا بغور معائنہ کریں، اگر اس کے اکڑے ہوئے ذکر کا سائز اپنے ہم لڑکوں سے کافی کم ہو تو فوری طور پر کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے رابطہ کیا جائے۔ کیونکہ بلوغت سے پہلے ہارمون تھراپی سے ذکر کے سائز کو بہتر کیا جا سکتا ہے اس کے لیے عموماً Chorionic Gonadotropin کا ٹیکہ بے حد مفید رہتا ہے اس کے علاوہ اگر بچے کے ذکر پر روزانہ جنسی ہارمون Testosterone کی مالش کی جائے تو اس سے بھی بچے کے ذکر میں خاطر خواہ اضافہ ہو جاتا ہے۔

مرد کے مثانے کی پچھلی طرف دو نالیاں ہوتی ہیں جن کو منی کی تھیلیاں (Seminal Visicles) کہا جاتا ہے۔ منی کا ایک حصہ ان نالیوں میں تیار ہوتا ہے۔ یہ نالیاں ہر وقت کام کرتی رہتی ہیں۔ جس کی وجہ سے منی کی تیاری کا عمل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ یہ نالیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔

مثانے کے منہ کے قریب ایک غدود ہوتا ہے جسے پراسٹیٹ (Prostate) گلینڈ کہا جاتا ہے۔ اس کی شکل اخروٹ جیسی ہوتی ہے یہ صرف مردوں میں ہوتا ہے۔ عورتوں میں نہیں ہوتا۔ اس میں انزال کے وقت ایک خاص رطوبت نکلتی ہے جو منی میں شامل ہو کر اس کا حصہ بن جاتی ہے۔ پراسٹیٹ کی رطوبت میں نطفوں (Sperms) کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ پراسٹیٹ گلینڈ کے نیچے پیشاب کی نالی کے قریب ایک اور گلینڈ ہوتا ہے جو کوپر (Cowper's) گلینڈ کہلاتا ہے۔ جنسی ہیجان میں یا انزال سے پہلے یہ گلینڈ شفاف رطوبت کے ایک دو قطرے خارج کر دیتا ہے۔ (دستور: مبین: Hyde)

کیا مرد کا ختنہ ضروری ہے؟

جتنے بھی آفاقی مذاہب ہیں ان کے پیروکار عموماً اپنے بچوں کے ختنے کرواتے ہیں۔ اسلام میں بھی بچوں کا ختنہ کروانا لازمی ہے۔ جدید ریسرچ سے بھی معلوم ہوا ہے کہ ختنہ صحت کے لیے مفید ہے۔ ریسرچ سے یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ وہ عورتیں جو ایسے مردوں سے مباشرت کرتی ہیں جن کے ختنے نہ ہوئے ہوں، ان کو کینسر ہونے کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح ختنہ کروانے والے مردوں کو پراسٹیٹ کا کینسر ہونے کا خطرہ بہت کم ہوتا ہے۔ جب کہ پراسٹیٹ کے کینسر کی بیماری کافی عام ہے۔

مرد کے حساس حصے

مرد کا سب سے زیادہ حساس حصہ اس کا ذَکر ہوتا ہے۔ ذکر بھی سارا یکساں حساس نہیں ہوتا بلکہ اس کی ٹوپی، ٹوپی کے کنارے اور ٹوپی کے نچلے حصے کی جھلی زیادہ حساس ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ مرد کے خصیے، خصیوں اور پاخانہ کی جگہ کے درمیان والی جگہ۔ اس کے علاوہ مرد کی رانیں، سینے کے نپلز، اور چوتڑ بھی کافی حساس ہوتے ہیں۔

لڑکوں کے مسائل

جنسی مغالطے

مسائل

اور

حل

بلوغت کے وقت بچوں میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔مثلاً زیرناف بالوں کا آ جانا۔لڑکوں کوشہوت کا زیادہ آنا اور پھر شہوت کی وجہ سے ذَکر (Penis) سے لیسدار مادے کا خارج ہونا۔جنس مخالف کی طرف کشش محسوس کرنا' لڑکوں کو احتلام اور لڑکیوں کو ماہواری کا خون آنا وغیرہ۔اکثر نوجوانوں کو شک ہوتا ہے کہ آیا یہ تبدیلیاں نارمل ہیں یا ابنارمل۔بدقسمتی سے ہمارے نوجوانوں کو اس سلسلے میں درست معلومات نہیں ملتیں۔چنانچہ نیم حکیم اور دیواری اشتہارات کی معلومات کی وجہ سے اکثر نوجوان ان فطری جسمانی تبدیلیوں کو خطرناک جنسی اور جسمانی بیماریاں سمجھ لیتے ہیں اور پھر پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس پریشانی اور ذہنی دباؤ (Stress) کی وجہ سے وہ مختلف نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں' مثلاً یہ نوجوان عموماً ڈیپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتے ہیں۔اس مرض میں فرد شدید اُداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔اس کا کسی چیز میں دل نہیں لگتا' کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا۔تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔اس کی نیند اڑ جاتی ہے۔بھوک ختم ہو جاتی ہے۔وزن کم ہو جاتا ہے۔فرد کے جسم کے مختلف حصوں میں درد ہونے لگتا ہے اور پھر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ اسے واقعی کوئی خطرناک بیماری لگ گئی ہے۔پھر یہ نوجوان کسی نیم حکیم کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں جو انہیں بتاتے ہیں کہ ان کو کوئی خطرناک قسم کی جسمانی اور جنسی بیماری لگ گئی ہے جس کے علاج کے لیے کافی بڑی رقم اور وقت کی ضرورت ہے۔غریب سے غریب نوجوان بھی کسی نہ کسی طرح سے علاج کے لیے موٹی رقم پیدا کرتا ہے' چاہے اسے چوری ہی کیوں نہ کرنی پڑے۔بعض نوجوان تو علاج کے لیے ماں کے زیور تک بیچ دیتے ہیں۔یہ نیم حکیم ان نوجوانوں کو کشتے اور سٹیرائڈ (Steroids) وغیرہ دے دیتے ہیں جنھیں

کھا کر اکثر نوجوان کسی نہ کسی مہلک بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بہت سے شادی شدہ جوڑوں میں انہی مغالطّوں (Misconceptions) کی وجہ سے علیحدگی تک ہو جاتی ہے۔

عموماً 15 اور 20 سال کی عمر میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے نوجوان لڑکوں میں منی (Semen) زیادہ بننے لگتی ہے جس کی وجہ سے نوجوانوں میں جنسی آسودگی کی شدید خواہش پیدا ہونے لگتی ہے اور مختلف طریقوں سے اپنی جنسی آسودگی حاصل کرنے کی فکر کرتے ہیں کیونکہ ہم منی (Semen) کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتے۔ چنانچہ اس کا اخراج ضروری ہے اور یہ اخراج ایک صحت مند عضویاتی عمل ہے۔ یہ اخراج جائز ہو سکتا ہے اور ناجائز بھی' حلال بھی اور حرام بھی۔ یہ شعوری ہو سکتا ہے اور غیر شعوری (احتلام) بھی۔

منی (Semen) کے اخراج کے 4 ذرائع ہیں۔

1۔شادی 2۔احتلام 3۔خودلذتی 4۔زنا

ہر بالغ فرد مذکورہ چار ذرائع میں سے ایک آدھ ذریعہ ضرور اختیار کرتا ہے۔ مجھے کسی ایسے فرد کی تلاش ہے جو جوان ہے اور جنسی آسودگی کے لیے مذکورہ چار ذرائع میں سے کوئی بھی ذریعہ اختیار نہیں کرتا۔ اگر آپ ہیں تو مجھ سے فوری رابطہ کریں۔ آپ کا نام گینس بک آف ورلڈ ریکارڈز (Guinness World Records) میں شامل ہوگا۔

شادی (Marriage)

منی (Semen) کے اخراج کا سب سے بہتر ذریعہ شادی ہے۔ اسی لیے اللہ رب العزت کے پاک پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے تاکید فرمائی ہے کہ بالغ ہوتے ہی فرد کی شادی کر دی جائے تاکہ وہ گناہوں سے بچ جائے۔ شادی کی وجہ سے فرد نہ صرف گناہوں سے بچ جاتا ہے بلکہ منی (Semen) کے اخراج کی وجہ سے وہ جسمانی اور ذہنی طور پر پرسکون بھی ہو جاتا ہے۔ بیوی سے مباشرت (Inturcourse) صرف فرج (Vagina) میں کرنے کی اجازت ہے۔ مقعد (Anus) میں مباشرت قطعاً حرام ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اپنی بیوی کے پاس مقعد (Anus) میں آنے والا ملعون ہے (احمد، ابوداؤد)

مغرب میں تقریباً 30 فیصد مرد کبھی نہ کبھی عورت کے پاخانے کی جگہ (Anus) میں بھی مباشرت کرتے ہیں۔ بدقسمتی سے یہ چیز اب پاکستان میں بھی ہو رہی ہے۔ یاد رہے کہ دخول (Penetration) کے بعد دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے چاہے انزال ہو یا نہ ہو۔

شادی بھی کسی عورت کے ساتھ ہو۔ مغرب میں تو شادی مرد کے ساتھ بھی ہوتی ہے جو کہ بہت بڑا گناہ ہے۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو عورت کی نسبت مرد سے جنسی فعل کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے جس کا نفسیاتی علاج ممکن ہے۔ ہمارے ہاں یہ سہولت موجود ہے۔

احتلام (Nocturnal Ejaculation)

ایک دُبلا پتلا نوجوان میرے کلینک میں آیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس نے بتایا کہ وہ دن بہ دن کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ اس کی مردانہ قوت ختم ہوتی جا رہی ہے۔ میں نے وجہ پوچھی تو بتایا کہ اسے ہفتہ میں ایک بار احتلام ہو جاتا ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ آیا وہ بچپن میں موٹا تازہ تھا۔ اس نے بتایا کہ وہ بچپن ہی سے دُبلا پتلا ہے۔ میں نے پوچھا کہ کیا اسے بچپن میں بھی احتلام ہوتا تھا۔ اس نے نفی میں سر ہلایا۔ یعنی اس کے دبلے پن کی وجہ احتلام نہ تھا۔ مگر وہ اس کو وجہ سمجھ کر پریشان تھا۔

منی (Semen) کے اخراج کا دوسرا بہتر راستہ احتلام ہے جن نوجوانوں کو مباشرت (Intercourse) یا خودلذتی (Masturbation) کا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو

احتلام ہو جاتا ہے۔یعنی سوتے میں خواب میں یا خواب کے بغیر پیشاب کے راستہ منی خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد غسل فرض ہو جاتا ہے۔ البتہ اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔ حضرت ابوسعید رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ تین چیزیں روزہ نہیں توڑتیں۔ پچھنا، قے اور احتلام۔(ابوداؤد)

یہ عمل 8'10 سال کی عمر سے شروع ہوسکتا ہے۔بہتر ہے کہ بچے کو اس کے متعلق پیشگی بتا دیا جائے کہ ایسا ہوگا ورنہ وہ اسے جنسی بیماری سمجھ لے گا اور خوف زدہ اور پریشان ہو جائے گا۔ پھر کسی نیم حکیم کے ہتھے چڑھ کر صحت اور روپیہ ضائع کرے گا۔احتلام ایک بالکل نارمل اور صحت مند عضویاتی عمل یا کیفیت ہے جس کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ اگر یہ 6'7 سال کی عمر میں شروع ہو جائے تو پھر کسی ماہر ڈاکٹر (Urologist) سے مشورہ کیا جائے۔

احتلام والے خوش قسمت ہیں کیونکہ وہ اس طرح منی کے اخراج کی وجہ سے خودلذتی (Masturbation) اور زنا سے بچ جاتے ہیں۔ یہ روزانہ ہوسکتا ہے بلکہ ایک رات میں دو تین بار بھی ہوسکتا ہے۔ایک مشہور امریکی محقق ڈاکٹر کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق یہ ایک ہفتہ میں 12 دفعہ بھی ہوسکتا ہے۔ یہ نہ صرف نوجوانوں کو ہوتا ہے بلکہ 70 سالہ بوڑھے، جس کو مباشرت کا موقع نہیں ملتا، کو بھی ہوسکتا ہے۔تاہم یہ چاہے کتنی ہی مرتبہ کیوں نہ ہو ایک نارمل عمل ہے۔ کیونکہ منی کا اخراج ایک صحت مند عمل ہے۔انسان کی صحت پر اس کے کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔ سارے ڈاکٹر، ریسرچر (Researchers) ماہرین نفسیات اور جدید علم سے آگاہ حکیم اس بات سے پوری طرح باخبر ہیں کہ احتلام کوئی نقصان دہ چیز نہیں۔ چنانچہ یہ بات دعوے سے کہی جاسکتی ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے برے اثرات نہیں۔البتہ نیم حکیم نوجوانوں کو احتلام کے فرضی برے اثرات اور تباہ کاریوں سے خوف زدہ کرتے ہیں۔جن میں سے چند یہ ہیں۔

احتلام سے دماغ اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ پڑھنے کو دل نہیں کرتا (پڑھنے کو کس طالب علم کا دل کرتا ہے) یاد کیا ہوا یاد نہیں رہتا۔ بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ فرد خوف اور گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔چستی چالا کی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ بدن سست اور کمزور پڑ جاتا ہے۔ فرد ذرا سی محنت سے تھک جاتا ہے۔کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ٹانگوں اور کمر میں درد محسوس ہوتا ہے۔فرد سستی کاہلی اور اداسی محسوس کرتا ہے۔مزاج چڑ چڑا ہو جاتا ہے۔احساس کمتری کی وجہ سے فرد کسی سے آنکھ ملا کر بات نہیں کرسکتا۔

یقین کریں کہ ان تباہ کاریوں کی کوئی حقیقت نہیں۔البتہ کچھ لوگ احتلام کے بعد کچھ کمزوری اور دوسری جسمانی اور نفسیاتی علامات (Symptoms) کی شکایت کرتے ہیں۔اس کی وجہ منفی بخشن (Nagative Suggestion) ہے جو ہمیں غیر معیاری کتب اور دیواروں پر اشتہارات سے ملتی ہیں جن میں احتلام کی تباہ کاریوں کا ذکر ہوتا ہے۔ پھر فرد سوچتا ہے کہ وہ کمزور ہو جائے گا تو وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ دراصل انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی محسوس کرنے لگتا ہے۔You are what you think

ہاتھ ہلکا، بھاری ہونے کا تجربہ

ایک تجربہ کریں۔کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کرلیں۔دونوں بازو آگے کو کرلیں اور تصور کریں کہ آپ کے دائیں ہاتھ پر ایک غبارہ Hot Air Balloon بندھا ہوا ہے، جو آپ کے ہاتھ کو لے کر اوپر جا رہا ہے اور دوسرے ہاتھ کے اوپر ایک موٹی ڈکشنری ہے اس کے بوجھ کی وجہ سے بایاں ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔آپ کچھ دیر سوچیں اور تصور کریں۔آپ کا ایک ہاتھ خود بخود ہلکا اور دوسرا بھاری ہو جائے گا۔

اس کمزوری کی دوسری بڑی وجہ ان فرضی تباہ کاریوں کا خوف اور ذہنی دباؤ (Stress) ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرد ڈپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن میں فرد

شدید افسردگی اور اداسی محسوس کرتا ہے۔ اس کی نیند اڑ جاتی ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی دباؤ (Stress) کی وجہ سے فرد بہت سی دوسری جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ نفسیاتی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ذہنی دباؤ (Stress) ہے۔ اس کے علاوہ 50 تا 80 فیصد جسمانی بیماریوں کی وجہ بھی ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔ اس سے السر سے کینسر تک ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ احتلام کے جنسی، ذہنی اور جسمانی صحت پر کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔

اس کی ایک اور وجہ فرد کی توقع (Expectation) بھی ہے۔ انسان جیسی توقع کرتا ہے ویسا ہی محسوس کرنے لگتا ہے یعنی ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر نارمن نے ایک دلچسپ تجربہ کیا۔ اس تجربے میں 10 لوگ شامل تھے۔ ان میں ڈاکٹر نارمن خود بھی شامل تھا۔ 10 لوگ ایک ہوٹل میں اکٹھے ہوئے۔ ڈاکٹر نارمن نے ان سے پوچھا کہ وہ اگلے سال کس چیز کی توقع کرتے ہیں۔ ہر فرد نے اپنی توقع کاغذ پر لکھی اور ان سب کو علیحدہ علیحدہ لفافوں میں بند کر دیا گیا۔ ایک سال بعد یہ سب لوگ اسی ہوٹل میں اکٹھے ہوئے۔ ان میں ایک فرد نہ آیا۔ ایک ایک کر کے سب لفافے کھولے گئے۔ ہر فرد نے جس چیز کی توقع کی تھی اس نے تقریباً وہ چیز حاصل کر لی تھی۔ غیر حاضر فرد کا لفافہ آخر میں کھولا گیا۔ اس میں درج تھا کہ ہمارے خاندان کے مردوں کی عمریں زیادہ لمبی نہیں ہوتیں۔ لہٰذا میرا خیال ہے کہ میں اگلے سال تک زندہ نہ رہوں گا اور وہ فوت ہو چکا تھا۔

نوجوان عموماً پہلے مشت زنی (Masturbation) شروع کرتے ہیں۔ پھر احساس گناہ اور اس کے فرضی برے اثرات کے خوف سے مشت زنی چھوڑ دیتے ہیں مگر مشت زنی چھوڑتے ہی ان کو احتلام شروع ہو جاتا ہے۔ پھر نوجوان عجیب مخمصے میں پھنس جاتے ہیں کہ مشت زنی کریں تو شدید احساس گناہ اور جنسی کمزوری کا احساس اور مشت زنی چھوڑیں تو احتلام اور پھر جسمانی اور جنسی کمزوری کا خوف اور احساس۔

احتلام کی وجوہات

1۔ اس کی بڑی وجہ یہ ہوتی ہے کہ جب فرد کی منی کا کسی اور ذریعے سے اخراج نہیں ہوتا، تو اس طرح سے اخراج ہو جاتا ہے کیونکہ کوئی بھی فرد منی کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتا۔

2۔ رومانٹک فلمیں، فحش فلمیں، تصاویر، کہانیاں، فحش باتیں اور انٹرنیٹ پر Sex Sites کا وزٹ بھی اس کا ایک اہم سبب ہیں۔

3۔ کسی لڑکی کے ساتھ رومانی ماحول میں گزرا ہوا وقت جس میں مباشرت کی شدید خواہش ہو جو پوری نہ ہوئی ہو۔ اس طرح احتلام کے ذریعے خواب میں فرد وہ خواہش پوری کر لیتا ہے۔

4۔ نرم بستر، تنگ پتلون اور انڈرویئر بھی ایک اہم وجہ ہے۔

5۔ سونے سے پہلے پیشاب نہ کرنا یا سوتے میں پیشاب کو روکنا وغیرہ بھی اس کی وجہ بن جاتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ احتلام کو بند کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اگر منی کے اخراج کا یہ اچھا راستہ بند ہو گیا تو وہ فرد دوسرے غلط راستے تلاش کرے گا۔ پھر وہ خود لذتی کرے گا یا پھر زنا میں مبتلا ہو جائے گا۔ عموماً وہ نوجوان جن کو زیادہ احتلام ہوتا ہے وہ خود لذتی (Masturbation) نہیں کرتے۔ احتلام غیر شادی شدہ افراد کے علاوہ ان شادی شدہ افراد کو بھی ہو جاتا ہے جن کو بیوی سے مباشرت کا جلد یا کثرت سے موقع نہیں ملتا۔

تاہم اسے کسی حد تک کم کیا جا سکتا ہے۔ اس کے لیے گندی فلموں، کہانیوں، تصاویر، Sex Sites، ڈراموں، گانوں اور بری صحبت سے بچا جائے۔ سپورٹس میں زیادہ دلچسپی لی جائے۔ رفاہی کاموں میں حصہ لیا جائے۔ دین کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔ رات کو کھانا کم کھایا جائے اور جلد کھایا جائے۔ رات کے کھانے کے بعد سیر کی جائے۔ سوتے وقت گرم دودھ اور چائے نہ پی جائے، سوتے وقت زیادہ پانی نہ پیا جائے۔ بستر بہت نرم نہ ہو۔ اس

طرح کپڑے خصوصاً زیر جامہ تنگ نہ ہوں۔ کروٹ کے بل سویا جائے۔ سیدھا سونے سے ریڑھ کی ہڈی کے شہوانی مراکز پر دباؤ پڑتا ہے جس سے احتلام کا امکان بڑھ جاتا ہے۔ سونے سے پہلے پیشاب ضرور کرلیا جائے۔ سوتے میں جب بھی پیشاب کی حاجت ہوتو فوراً نیند سے بیدار ہوکر پیشاب کرلیا جائے۔ پیشاب روکنے کی صورت میں احتلام کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ ویسے احتلام کوئی بیماری نہیں۔ اس کا کوئی نقصان نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی کوئی ضرورت ہے۔ گذشتہ دنوں میرے پاس ایک غیر شادی شدہ نوجوان علاج کے لیے آیا۔ اس کا ذکر چھوٹا اور پتلا تھا۔ اسے احتلام کا ''مسئلہ'' تھا۔ اس کے علاج کے لیے وہ کسی نیم حکیم کے پاس گیا۔ حکیم صاحب نے احتلام کے علاج کے لیے اس کے ذکر پر پٹی لگائی، جس سے ذکر پر چھالے پڑ گئے۔ چھالوں کے علاج کے لیے ذکر پر مرہم لگائی گئی۔ اب اس نوجوان کا خیال تھا کہ حکیم صاحب کی پٹی کی وجہ سے اس کا ذکر چھوٹا اور پتلا ہوگیا، جس کی وجہ سے وہ بہت پریشان تھا۔ (مبین، دستور، کیول دھیر، Kothar)

کیا عورت کو بھی احتلام ہوتا ہے؟

اکثر مردوں کو احتلام ہوتا ہے۔ مردوں کی طرح عورتوں کو بھی احتلام ہوتا ہے۔ عورتوں میں صرف 10 تا 20 فی صد کو احتلام ہوتا ہے۔ عورتیں عموماً احتلام کی صورت میں پانی خارج نہیں کرتیں۔ اس لیے ان پر غسل فرض نہیں ہوتا۔ لیکن اگر کوئی عورت پانی خارج کرے اور وہ پانی فرج سے باہر آجائے تو مردوں کی طرح اس پر بھی غسل فرض ہوگا۔ (حدیث نبوی ﷺ)

خودلذتی (Masturbation)

26 سالہ آصف علی علاج کے لیے میرے کلینک آیا۔ مسئلہ کی تفصیل بتاتے ہوئے اس نے بتایا کہ وہ بہت کمزور ہو چکا ہے۔ دن بدن اس کی مردانہ قوت ختم ہوتی جارہی ہے اور اب وہ بیوی کے قابل نہیں رہا۔ اسے شدید احساس گناہ بھی تھا۔ ایک بار خودکشی کی کوشش بھی کرچکا ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ مشت زنی (Masturbation) کا شکار ہے اور کوشش کے باوجود اسے چھوڑ نہیں سکا۔

منی (Semen) کے اخراج کا تیسرا اور اہم ذریعہ خودلذتی اور مشت زنی ہے۔ اسے ہاتھ رسی، جلق، دست کشی اور Handpractice بھی کہا جاتا ہے۔

خودلذتی اور مشت زنی میں معمولی سا فرق ہے۔ خودلذتی سے مراد یہ ہے کہ فرد مباشرت کے علاوہ کسی بھی اور طریقے سے منی کو خارج کرے۔ خودلذتی کا سب سے اہم ذریعہ مشت زنی ہے۔ مشت زنی سے مراد اپنے ہاتھ سے یا کسی دوسرے کے ہاتھ سے منی کا اخراج کرنا۔ بعض ماہرین (Oral) منہ سے سیکس (Sex) کو بھی خودلذتی میں شامل کرتے ہیں۔ منی کے اخراج سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے اور فرد پر غسل بھی فرض ہوجاتا ہے۔ (مشکوٰۃ)

خودلذتی کے بہت سے طریقے ہیں۔ سب سے عام طریقہ تو ذکر (Penis) کو ہاتھ سے مشتعل (Stimulate) کرنا ہے مگر بعض لوگ اپنے پاخانے کی جگہ (Anus) اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز داخل کرکے بھی جنسی لطف اٹھاتے ہیں۔ مقعد اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز داخل کرنا مہلک ہوسکتا ہے۔ اس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ میرا ایک کلائنٹ (Client) اپنی پیشاب کی نالی میں کبھی پنسل کبھی تنکا داخل کیا کرتا تھا۔

ہمارے ہاں سب سے زیادہ غلط باتیں (Myths) مشت زنی کے حوالے سے مشہور ہیں۔ جنھوں نے نوجوان نسل کو پریشان کررکھا ہے۔ مشت زنی میں فرد ہاتھ سے اپنی جنسی خواہش کو پورا کرتا ہے۔ نوجوان اس عمل کو ہفتہ میں ایک یا دو بار کرلیتے ہیں۔ میرے بعض کلائنٹ (Client) روزانہ اور بعض ایک دن میں چھ یا سات بار تک کرلیتے ہیں۔ میرا ایک شادی شدہ کلائنٹ 24 گھنٹوں میں 15 دفعہ تک کرلیتا تھا۔ اس نے ایسا کئی بار کیا۔ یعنی وہ جاگتے میں تقریباً ہر گھنٹے میں ایک بار کرلیتا تھا۔ وہ ابھی زندہ ہے۔ ہٹا کٹا ہے، کئی بچوں کا باپ ہے۔ کتابوں میں ایک ایسے فرد کا ذِکر بھی ملتا ہے جو ہر گھنٹہ میں تین یا چار بار مشت زنی کرلیتا

تھا۔ میرے ایک کلائنٹ نے ایک دن میں 50 بار تک مشت زنی کی۔

برصغیر پاک و ہند میں نوجوانوں کا سب سے اہم جنسی مسئلہ مشت زنی ہے۔ یہ مسئلہ مردوں میں زیادہ اور عورتوں میں کم ہے۔ مختلف ریسرچرز (محققین) کے مطابق 95 فیصد تا 99 فیصد مرد اس عادت کا شکار ہیں۔ معروف ریسرچر شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق 99 فیصد مردوں نے کبھی نہ کبھی مشت زنی کی ہے۔ مشہور ماہر نفسیات فرائڈ کا خیال ہے کہ سارے مرد کبھی نہ کبھی خودلذتی کرتے ہیں۔ البتہ 95 فیصد اقرار کرتے ہیں اور باقی 5 فیصد جھوٹ بولتے ہیں۔ مگر ریسرچ اور میرا کلینک کا تجربہ فرائڈ کے اس خیال کی تردید کرتا ہے یعنی 1 تا 5 فیصد مرد خودلذتی نہیں کرتے۔ میں ایسے لوگوں سے واقف ہوں جنہوں نے کبھی خودلذتی نہیں کی البتہ ان کو احتلام خوب ہوتا تھا۔ بہت سے بچے 10 سال کی عمر سے پہلے مشت زنی شروع کر دیتے ہیں۔ بعض بچے چھ ماہ کی عمر میں مشت زنی کرنے لگتے ہیں۔ البتہ ان کا انداز بڑوں سے مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً ماں بچے کو نہلاتے وقت جب اس کے اعضائے مخصوص کو مل کر صاف کرتی ہے تو اسے شہوت آ جاتی ہے اور اس کا ذکر (Penis) اکڑ جاتا ہے۔ یعنی اسے (Erection) ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آپ نے دیکھا ہو گا کہ 6 '7 ماہ کا بچہ بستر پر لیٹا اپنے اکڑے ذکر (Penis) سے کھیل رہا ہے (چھوٹی عمر کے بچے اگر اپنے ذکر (Penis) کو چھیڑیں تو ان کو ڈانٹنے کی بجائے ان کی توجہ کسی اور طرف کر دیں) اس عمر میں بچوں کو جنسی سرور و لطف Orgasm تو حاصل ہوتا ہے مگر انزال نہیں ہوتا۔ منی کا اخراج بلوغت کے بعد ہوتا ہے۔ میرے پاس ایک بچہ لایا گیا بچے کی عمر چار سال تھی وہ اپنے ذکر (Penis) کو ماں یا والد کے جسم کے ساتھ رگڑ کر جنسی سرور حاصل کرتا۔ یاد رہے کہ بچے کو ماں کے پیٹ میں بھی تناؤ (Erection) ہو جاتا ہے۔ (Hyde)

اگرچہ خودلذتی کا زیادہ تر شکار نوجوان لڑکے ہوتے ہیں جن کی شادی نہ ہوئی ہو مگر اب جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ مرد بھی اس عادت میں ملوث ہیں۔ میرا ایک شادی شدہ کلائنٹ بھی ایک ماہ میں کئی بار کر لیتا ہے۔ دراصل اس کی جنسی خواہش زیادہ ہے جبکہ اس کی بیوی کی کم۔ بیوی اس کے ساتھ بھرپور جنسی تعاون نہیں کرتی۔ وہ زنا سے بچنے کے لیے مشت زنی کر لیتا ہے۔

مشہور امریکی محقق کنزی (Kinsey) کی ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 70 فیصد شادی شدہ گریجویٹ سال میں تقریباً 24 بار مشت زنی کر لیتے ہیں۔ یعنی ایک ماہ میں دو بار تک۔ مشت زنی کے ذریعے مرد عموماً 2 تا 5 منٹ میں انزال حاصل کر لیتے ہیں۔ جبکہ عورتیں 5 تا 10 منٹ میں جنسی عروج آرگیزم (Orgasm) حاصل کرتی ہیں۔

خودلذتی / مشت زنی (Masturbation) کے حوالے سے ہمارے ہاں بہت سے گمراہ کن اور غلط تصورات (Myths) اور کہانیاں پھیلی ہوئی ہیں جن سے نوجوان بہت زیادہ خوف زدہ ہیں مگر وہ شادی تک اسے کنٹرول نہیں کر سکتے۔

مشت زنی کے حوالے سے ہمارے نوجوان دو قسم کے مسائل کا شکار ہیں:

1۔ جنسی، جسمانی اور ذہنی کمزوری کا احساس اور خوف
2۔ شدید احساس گناہ

مشت زنی کی ''تباہ کاریاں''

مشت زنی کے مفروضہ نقصان کے حوالے سے جتنے قصے، کہانیاں اور افسانے (Myths) مشہور ہیں شاید ہی کسی اور چیز سوائے ہپناٹزم کے مشہور ہوں گے۔ اردو میں سیکس (Sex) کی کوئی کتاب اٹھا کر دیکھ لیجیے وہ مشت زنی کے فرضی نقصانات سے بھری ہوئی ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چودھری لکھتے ہیں:

مشت زنی سے خود اعتمادی اور قوت ارادی ختم ہو جاتی ہے۔ دماغ اور بینائی کمزور ہو جاتی

ہے۔ ذہنی اُلجھنیں بڑھ جاتی ہیں۔ فرد تنہائی پسند ہو کر زندگی کے ہنگاموں سے کنارہ کش ہو جاتا ہے۔ عضو مخصوص کی رگیں اُبھر آتی ہیں اور ٹیڑھا ہو جاتا ہے۔ درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے لڑکے جوان ہو کر عموماً اخلاقی مجرم بن جاتے ہیں۔ مطالعہ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ کچھ یاد نہیں رہتا۔ بے چینی' اداسی' افسردگی' مایوسی' گھبراہٹ اور جھجک اس پر طاری ہو جاتی ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں۔ مشت زنی سے جریان' احتلام' سرعت انزال اور نامردی تک امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ رات کو وحشت ناک خواب آتے ہیں۔ چہرہ ہر وقت بے رونق رہتا ہے۔ گال پچک جاتے ہیں اور زندہ لاش بن کر رہ جاتا ہے۔ (نوجوانوں کے جنسی امراض اور ان کا علاج)

معروف لکھاری اور استاذ علی عباس جلالپوری ارشاد فرماتے ہیں:

کثرت جلق بلاشبہ ایک نوخیز کے جسم اور ذہن کے اکثر عوارض کا سبب بن جاتی ہے۔ بارہ تیرہ سال کی عمر میں کثرت وتواتر سے جلق لگائی جائے تو اعضائے تناسل کی نشو ونما رک جاتی ہے۔ کوتاہی لاغری اور کجی کے باعث مجلوق مقاربت کے قابل نہیں رہتا۔ اس کا دماغ بھی ماؤف ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں۔ ان کے گرد سیاہ حلقے نمودار ہو جاتے ہیں۔ آنکھوں کی پتلیاں بے رونق اور بے نور ہو جاتی ہیں۔ چہرے کا رنگ مٹیالا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ ہاتھ بھیگے بھیگے اور سرد رہتے ہیں' حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ بات کرتے وقت مخاطب سے آنکھ نہیں ملا سکتا، نہ کسی مسئلے پر غور وفکر کر سکتا ہے، اس کا اعتماد نفس مجروح ہو جاتا ہے۔ مزاج ہموار نہیں رہتا۔ عزم وحوصلہ سے عاری ہو جاتا ہے۔ متلون مزاج اور چڑچڑا پن ہو جاتا ہے اور ٹوٹے ہوئے جملوں میں بات کرتا ہے۔ دوسرے ہم جنسوں کی صحبت سے گریز کرتا ہے اور کھیلوں میں حصہ نہیں لیتا۔ یکہ وتنہا ادھر ادھر گھومتا پھرتا ہے۔ لباس کے معاملے میں بے پروا ہوتا ہے۔ بدن کی صفائی کا خیال نہیں رکھتا۔ شادی کے نام سے گھبراتا ہے۔ جوان عورت سے بات کرتے ہوئے اس کے پسینے چھوٹ جاتے ہیں اور دل دھک دھک کرنے لگتا ہے۔ وہ عصبی المزاج اور تشویش کی اُلجھن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بس میں سفر کر رہا ہو تو ڈرتا رہتا ہے کہ کہیں اس کی ٹکر نہ ہو جائے۔ سینما میں بیٹھا ہو تو اوپر دیکھتا ہے کہ کہیں چھت نہ گر پڑے۔ اس کے اقدام اور پیش رفت کی قوت سلب ہو جاتی ہے اور اس میں مریضانہ جھجک پیدا ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی رکاوٹ کے باعث وہ معمولی سا کام بھی سلیقے سے نہیں کر سکتا۔ مثلاً ٹیکسی والے کو آواز دیتے وقت، کھڑکی سے ٹکٹ خریدتے وقت، ریل میں سوار ہوتے ہوئے، پبلک بیت الخلا کو استعمال کرتے وقت گھبرا جاتا ہے۔ وہ نہ کسی کے مذاق پر کھل کر ہنس سکتا ہے اور نہ کسی مصیبت میں کسی سے اظہار ہمدردی کر سکتا ہے۔ اس کی خاموشی اور لب بستگی کے باعث لوگ اسے متکبر سمجھنے لگتے ہیں کیونکہ وہ اس کے عجیب و غریب طرز عمل کے اصل اسباب سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اسے اپنی المناک حالت کا احساس ہوتا ہے۔ وہ زندگی کے حقائق سے گریز کر کے بڑے بڑے بلند نصب العین اپنا لیتا ہے اور ہیرو بننے کے خواب دیکھنے لگتا ہے۔ ادبی ذوق سے بہرہ ور ہو تو معیار سے گرا ہوا ادب تخلیق کرتا ہے۔ اس کے احساس سے ذکاوت اور تخیل میں خوابناکی سی آ جاتی ہے۔ وہ اس کے شعروں اور قصوں میں بھی رقیق جذباتیت اور المناک افسردگی کا رنگ بھرتی رہتی ہے۔
(جنسیاتی مطالعہ)

200 سال قبل مغرب میں بھی اسی طرح کی بے شمار بے سروپا باتیں مشہور تھیں کہ مشت زنی سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ (ایک بار ایک عالم نے ایک پاگل خانہ میں ایک پاگل کو مشت زنی کرتے دیکھا تو نتیجہ نکالا کہ مشت زنی سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ بھوک پیاس کی طرح جنسی تسکین ایک فطری تقاضا ہے) بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ حافظہ ختم ہو جاتا ہے۔ فرد چکر یا سرگرانی (Dizziness) محسوس کرتا ہے۔ مرگی کے دورے پڑتے ہیں۔ فرد شدید ذہنی امراض (Psychosis)' دل کے امراض اور ضعف عقل کا شکار ہو جاتا ہے۔ منہ پر دانے نکل اور جسم پر موکے (Warts) آ جاتے ہیں۔ فرد گنجے پن اور شرمیلے پن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مغرب اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں تو جدید تحقیق کی روشنی میں نوجوانوں کو معلوم ہو چکا ہے کہ مشت زنی کے نقصان کی کوئی حقیقت

نہیں ہے۔ یہ جہالت کے دور کی باتیں تھیں مگر بدقسمتی سے ہم ابھی تک اسی دور میں رہ رہے ہیں۔

مشت زنی نقصان دہ نہیں

حقیقت یہ ہے کہ خودلذتی/مشت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی برے اثرات نہیں ہیں۔ یعنی یہ عمل فرد کی ذہنی، جسمانی اور جنسی صحت کے لیے ہرگز ہرگز نقصان دہ نہیں۔ اگر مشت زنی/خودلذتی واقعی نقصان دہ ہوتی تو اکثر لوگوں کے ہاتھوں پر بال ہوتے، سر گنجے ہوتے، چہرے پھنسیوں اور دانوں سے بھرے ہوتے۔ اکثریت کو مرگی کے دورے پڑتے اور پاگل ہوتے۔ اوسط عمر کم ہوتی جو کہ اب 32 سال سے بڑھ کر 56 سال ہوچکی ہے۔ ذَکر (Penis) کی لاغری اور کجی کی وجہ سے اکثر مردوں کی بیویاں بھاگ گئی ہوتیں۔ چاروں طرف نظر دوڑائیں کیا واقعی ایسا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں کہ ایک حد تک تو مشت زنی کے کوئی نقصان نہیں مگر اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو پھر یہ نقصان دہ ہے۔ یہ ایک اور دھوکا، فریب اور جھوٹ ہے۔ کیا زیادہ بولنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے یا جو فرد کم بولتا ہے یا خاموش رہتا ہے وہ طاقتور ہوتا ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ حد کا کیا معیار ہے۔ ہر فرد کی حد دوسرے سے مختلف ہے۔ ایک فرد کی حد ہفتہ میں ایک بار ہے جبکہ دوسرے کی حد دن میں ایک بار ہے۔ تاہم ایک دن میں 7/8 بار کرنا بھی حد سے گزرنا اور زیادتی نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی انسان فطری طور پر حد سے زیادہ مشت زنی (Masturbation) نہیں کرسکتا۔ کیونکہ اگر وہ حد سے زیادہ کرے گا تو منی (Semen) ختم ہوجائے گی، ذَکر (Penis) سوج جائے گا۔ خصیوں میں درد ہونے لگے گا، ذَکر سے منی کی بجائے خون نکلنے لگے گا اور انفکشن کی وجہ سے ذَکر میں درد ہونے لگے گا۔ ایسا تو شاید ہی کسی کے ساتھ ہوا ہو۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایسی صورت میں ایک ہفتہ مشت زنی چھوڑنے سے ہر چیز نارمل ہوجاتی ہے اور کوئی مستقل خرابی پیدا نہیں ہوتی، یہ فطرت کا Self Healing سسٹم ہے۔ یعنی کسی علاج کی ضرورت نہیں۔ البتہ زیادہ مشت زنی اور Compulsive مشت زنی میں فرق ہے۔ Compulsive مشت زنی میں فرد بغیر کسی خواہش اور ضرورت کے مشت زنی کرتا ہے جس طرح بعض لوگ بار بار ہاتھ دھوتے ہیں۔ اس صورت میں یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے جس کو او سی ڈی (OCD) کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے کسی ماہر نفسیات سے علاج کرایا جائے۔

تاہم کچھ لوگ مشت زنی کے بعد کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ توقع (Expectation) ہے جس کا ذِکر ہم پہلے کرچکے ہیں کہ ہم جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی ہو جاتے ہیں۔ دوسرا فرد مشت زنی کی وجہ سے شدید احساس گناہ محسوس کرتا ہے جس کی وجہ سے وہ شدید ڈِپریشن (Depression) اور فکرمندی (Worry) کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈِپریشن میں فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔ اس کا کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ توجہ منتشر ہو جاتی ہے۔ چڑچڑا پن پیدا ہوجاتا ہے۔ جنسی خواہش ختم ہوجاتی ہے، فرد کی بھوک اور نیند بھی ختم ہوجاتی ہے اور وہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کا وزن کم ہوجاتا ہے۔ اب فرد کو یقین آجاتا ہے کہ وہ واقعی مشت زنی کی وجہ سے نہ صرف بیمار اور کمزور ہوگیا ہے بلکہ جنسی طور پر بھی ختم ہوگیا ہے۔ حالانکہ اس کی بڑی وجہ توقع اور دوسری وجہ ڈیپریشن ہے نہ کہ مشت زنی۔ کمزوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ مشت زنی کے بعد فرد بہت زیادہ ریلیکس (Relax) ہوجاتا ہے جسے وہ کمزوری سمجھ لیتا ہے۔ حالانکہ یہ صرف (Relaxation) ہوتی ہے نہ کہ کمزوری۔ ایسے نوجوان جب کسی 100 سالہ سنیاسی بابے کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں تو یہ ان کو یہ بتا کر کہ وہ جنسی طور پر ختم ہوچکے ہیں اس قدر خوف زدہ کردیتے ہیں کہ یہ نوجوان غربت کے باوجود علاج پر ہزاروں روپے خرچ کردیتے ہیں۔ یہ بنگالی بابے ان نوجوانوں کو کشتے وغیرہ دیتے ہیں جو اکثر مضر ہوتے ہیں۔ میرے ایسے ایک کلائنٹ کو کشتہ دیا گیا جس سے اس کے گردے ناکارہ ہوگئے۔ سرکاری ہسپتالوں میں گردے کے وارڈ میں اکثر مریض اسی طرح کے ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ منی (Semen) کا اخراج پیشاب کے اخراج کی طرح ایک نارمل، مفید اور صحت مند عضویاتی عمل ہے۔ یہ بات اس چیز سے بھی ثابت ہوتی ہے کہ جب کسی نوجوان کی شادی ہوتی ہے تو وہ شروع میں بکثرت مباشرت (Intercourse) سے لطف اندوز ہوتا ہے جس سے بہت زیادہ منی خارج ہوتی ہے مگر اس کی صحت بہتر ہوتی ہے چنانچہ اکثر نوجوان شادی کے بعد زیادہ صحت منداور موٹے ہوجاتے ہیں کیونکہ مباشرت سے ان کو جسمانی اور ذہنی سکون اور راحت (Relaxation, Satisfaction, Relief) ملتی ہے۔ معلوم ہوا کہ منی کا اخراج چاہے مباشرت سے ہو یا احتلام سے، یا مشت زنی سے مفید چیز ہے۔ آپ دودھ کو گلاس میں ڈال کر پیئیں یا بوتل میں، منہ لگا کر پیئیں یا Straw کے ساتھ اس کے اثرات اچھے ہی ہوں گے یعنی دودھ ہر صورت میں مفید ہوگا۔

اس سلسلے میں ایک اہم بات یاد رہے کہ جو منی خارج ہوتی ہے اس کی جگہ نئی منی پیدا (Replace) ہوجاتی ہے۔ بالکل تھوک کی طرح، ہم تھوکتے ہیں تو پھر تھوک آجاتا ہے۔ چاہے دن میں 100 بار تھوکیں۔ ظاہر ہے کہ زیادہ تھوکنے سے صحت پر برے اثرات نہیں پڑتے۔ اسی طرح جب ہم کسی کو خون دیتے ہیں تو وہ 48 گھنٹوں میں پورا ہوجاتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ مشت زنی سے ذکر (Penis) کی نسیں مرجاتی ہیں یا ابھر آتی ہیں۔ جس سے ذکر کو نقصان پہنچتا ہے۔ جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ ایک صاحب کی نئی نئی شادی ہوئی ان کی بیوی کی فرج (Vagina) بہت تنگ (Tight) تھی۔ وہ جب بھی مباشرت کرتے ان کے ذکر کی جلد پھٹ جاتی یعنی فرج مباشرت میں ایک حد سے زیادہ کھل نہیں سکتی۔ دوسرے الفاظ میں فرج کو ذکر کے سائز کے مطابق (Adjust) نہیں کیا جا سکتا۔ جبکہ مشت زنی میں مٹھی آپ کے کنٹرول میں ہوتی ہے آپ اسے جتنا چاہیں کھول لیں یا تنگ کرلیں یعنی مشت زنی میں آپ اپنی مٹھی کو ذکر کے سائز کے مطابق آسانی سے Adjust کرسکتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مشت زنی سے ذکر کو کسی بھی طرح سے کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔

گذشتہ صدی میں مشت زنی کے حوالے سے ترقی یافتہ دنیا میں بہت ریسرچ ہوئی اور ابھی تک اس کے کسی بھی طرح کے نقصان ثابت نہیں ہوسکے۔ (دستور: ذاکر: مبین: کیول دھیر: Barbach: Chartham: Kothari: Reuben) اس سلسلے میں بنیادی کام ایک امریکی ڈاکٹر ماسٹر نے اپنی بیوی جانسن کے ساتھ مل کر کیا۔ ماسٹر اور جانسن نے تقریباً 22 سال سیکس Sex کے 14 ہزار مختلف عنوانات پر ریسرچ کی۔ ان کی ریسرچ سے بھی یہی بات ثابت ہوئی کہ مشت زنی کا کسی بھی طرح کا کوئی نقصان نہیں۔

ایک ریسرچ میں کچھ نوجوانوں کو کئی ماہ تک روزانہ زیادہ سے زیادہ مشت زنی کرنے کو کہا گیا۔ ریسرچ کے شروع میں تمام نوجوانوں کے بہت سے ٹیسٹ کیے گئے۔ مقررہ وقت کے بعد ان افراد کو انہی ٹیسٹوں کی مدد سے دوبارہ چیک کیا گیا اور مشت زنی کے کسی بھی طرح کے برے اثرات سامنے نہ آئے۔

ایک اور ریسرچ میں کئی سو افراد پر تجربہ کیا گیا۔ ان کو دن میں کئی بار مشت زنی کرنے کو کہا گیا۔ کئی ماہ تک مسلسل یہ عمل جاری رہا۔ ریسرچ کی تکمیل پر ان افراد کے ٹیسٹ کیے گئے تو کسی بھی فرد کو کوئی بھی خرابی یا کمزوری نہ ہوئی۔

کچھ رپورٹس سے تو یہ بھی معلوم ہوا کہ جن اتھلیٹس نے مقابلے سے کچھ دیر پہلے مشت زنی کی وہ ریلیکس (Relax) اور فریش ہوگئے اور انہوں نے اپنے قومی ریکارڈ کو توڑا۔ اتھلیٹس اور عام لوگوں کے ساتھ اور بھی بہت سی شاندار ریسرچ ہوئی ہیں جن سے مشت زنی کی تباہ کاریوں میں سے کچھ بھی سچ ثابت نہ ہوسکا۔

موجودہ علم اور تحقیق کی روشنی میں یہ بات پورے اعتماد اور دعوے سے کہی جاسکتی ہے کہ مشت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں بلکہ بعض ماہرین کے مطابق تو مشت زنی ایک مفید عمل ہے۔ (دستور: مبین: Kaplan: Master and Johnson: Hyde:

Zilbergld) جس سے انسان کو جنسی تسکین' سکون' راحت (Relife) اور تسلی (Satisfaction) حاصل ہوتی ہے۔ جس سے فرد کو جسمانی اور ذہنی فلاح (Well Being) بھی حاصل ہوتی ہے۔ مشت زنی سے فرد کو وہی استراحت (Relaxation) حاصل ہوتی ہے جو انسان کو مباشرت یا مزیدار کھانے کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ یعنی عورتوں اور مردوں کے لیے مشت زنی جنسی اور ذہنی سکون کا باعث ہے۔ میرے بہت سے کلائنٹ (Clients) اپنی ٹینشن اور ذہنی دباؤ (Stress) کو ختم کرنے کے لیے مشت زنی کا ذریعہ اختیار کرتے ہیں۔ اس سے ان کو سکون ملتا ہے۔ لیکن اگر فرد کو احساس گناہ ہو تو اسے جنسی تسلی (Satisfaction) تو ضرور حاصل ہوتی ہے مگر ذہنی سکون نہیں ملتا۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ مشت زنی جنسی احساسات (Feelings) اور صلاحیت (Capability) میں اضافہ کرتی ہے کیونکہ خدا نے انسانی جسم کو کچھ اس طرح بنایا ہے کہ اس کے جو حصے زیادہ استعمال ہوتے ہیں وہ زیادہ مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں مثلاً لمبی دوڑ' دوڑنے والے فرد کی ٹانگیں عام لوگوں سے زیادہ مضبوط' صحت مند اور گٹھی (Muscular) ہوں گی' اسی طرح مشقت کی وجہ سے ایک مزدور کے بازو اور سینہ نسبتاً زیادہ مضبوط اور گٹھے ہوئے ہوں گے۔ اسی طرح مشت زنی سے جنسی صلاحیت (مردانہ قوت) میں اضافہ ہوتا ہے۔ وہ لوگ جو جیل میں ہوتے ہیں یا کسی وجہ سے جنسی عمل سے محروم ہوتے ہیں' ان کی جنسی صلاحیت کم ہونے لگتی ہے یعنی جنسی سرگرمی (Activities) سے جنسی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

نوٹ: میں اس حصے کو کتاب میں شامل نہ کرنا چاہتا تھا پھر سوچا کہ ایسا کرنا علمی بددیانتی ہو گی۔ مردوں کے دو اہم جنسی مسائل سرعت انزال (Premature Ejaculation) اور نامردی (Impotency) ہیں۔ ان دونوں امراض کے علاج کا سب سے موثر طریقہ علاج مشت زنی ہی ہے جو پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ اسی طرح عورتوں کا ایک اہم جنسی مسئلہ (Vaginismus) ہے جس میں مباشرت کے دوران میں دخول ناممکن ہوتا ہے۔ اس مسئلے کا اہم حل بھی مشت زنی ہے۔

اِسلام اور مشت زنی

مشت زنی (Masturbation) کے حوالے سے دوسرا اہم مسئلہ احساس گناہ کا ہے۔ میرے ایک کلائنٹ (Client) نے مشت زنی سے بچنے کی بھرپور کوشش کی مگر کامیاب نہ ہوسکا۔ پھر احساس گناہ کی شدت کی وجہ سے خودکشی کی کوشش کی مگر خوش قسمتی سے کامیاب نہ ہوسکا۔ مشت زنی گناہ ہے یا نہیں۔ چھوٹا گناہ ہے یا بڑا۔ اس پر اختلاف رائے ہوسکتا ہے مگر خودکشی پر تو دوزخ لازم ہو جاتی ہے۔

مشت زنی/خودلذتی کے حوالے سے ایک بات ذہن میں رہے کہ شروع میں عموماً نوجوان اسے شوق سے نہیں کرتے بلکہ مجبوراً کرتے ہیں۔ دراصل مرد کے مثانے کے قریب منی کی دو تھیلیاں Seminal Visicles ہوتی ہیں جو منی (Semen) کا ایک حصہ بناتی ہیں۔ یہ نالیاں تقریباً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔ منی کا اخراج نہ ہونے پر ان میں Irritation اور ٹینشن (Tension) ہوتی ہے جس کی وجہ سے فرد خودلذتی/مشت زنی پر مجبور ہو جاتا ہے۔

مشت زنی کے حوالے سے اماموں کی رائے میں اختلاف ہے۔

1- امام مالک رحمتہ اللہ علیہ اور امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ اسے گناہ اور حرام سمجھتے ہیں۔
2- امام ابوحنیفہ رحمتہ اللہ علیہ کے نزدیک گناہ سے بچنے کے لیے بوقت ضرورت کی جاسکتی ہے اور خدا معاف فرما دے گا۔ (درمختار، جلد اوّل صفحہ 109)
3- امام حنبل رحمتہ اللہ علیہ اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک اس کا کوئی گناہ نہیں۔

(تفہیم القرآن، جلد سوم، صفحہ 18)

اِسلام میں حلال و حرام بہت واضح ہیں۔ اسلام کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر چیز حلال ہے جب تک اللہ تبارک وتعالیٰ اور اس کے پیارے رسول حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ والہ

وسلم نے اسے حرام قرار نہ دیا ہو۔قرآن مجید میں مشت زنی کے حرام ہونے کا کہیں بھی واضح ذکر نہیں۔بعض علماء نے سورہ مومنون کی آیات 5,6:

''یقیناً فلاح پائی ایمان لانے والوں نے جو اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کرتے ہیں سوائے اپنی بیویوں اور لونڈیوں کے۔''

سے اخذ کرنے کی کوشش کی ہے کہ یہ حرام ہے۔ جب کہ بہت سے دوسرے علماء نے یہ مفہوم نہیں لیا۔کچھ نے کہا ہے کہ اس سے مراد متعہ ہے۔بعض نے کہا ہے کہ اس سے مراد زنا ہے۔ یعنی اس حوالے سے اہل علم میں خاصا اختلاف ہے۔اگر اس سے مراد مشت زنی لی جائے تو پھر اس سے یہ نکتہ بھی نکلتا ہے کہ بیوی اور لونڈی کی ہر چیز جائز ہے اور حلال ہے۔یعنی مقعد (Anus) میں مباشرت کرنا بھی جائز اور حلال ہوگا۔تو پھر اس پر یہ دلیل دی جاتی ہے کہ عمل قوم لوط کو تو قرآن میں واضح طور پر حرام قرار دیا گیا ہے۔قرآن مجید کے مطالعہ سے ایک بات سامنے آتی ہے کہ بعض جگہ قرآن نے ایک چیز کی حرمت کا صرف اشارہ کیا مگر کسی دوسری جگہ اسے وضاحت سے حرام قرار دے دیا گیا۔یعنی کوئی ایسا گناہ کبیرہ نہیں جس کو قرآن وحدیث میں وضاحت سے بیان نہ کیا گیا ہو۔ چنانچہ قرآن مجید میں مشت زنی کے حرام ہونے کی کوئی واضح آیت موجود نہیں۔اس طرح رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے بھی اسے حرام قرار نہیں دیا۔ میں نے احادیث کی اہم کتب کو چھان مارا' مجھے مشت زنی کی حرمت پر کوئی ایک بھی صحیح حدیث نہیں ملی۔صرف انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ کے حوالے سے ایک حدیث کا ذکر آتا ہے مگر اہل علم نے اسے غریب قرار دیا ہے کیونکہ اس کی سند میں بعض راوی مجہول اور ضعیف ہیں۔(سلطان احمد اصلاحی)

پھر میں نے علمائے اہل حدیث اور احناف سے بھی رابطہ کیا تو وہ بھی کسی صحیح حدیث کی طرف میری رہنمائی نہیں کر سکے۔ یہ مسئلہ موجودہ دور کی پیداوار نہیں بلکہ اللہ تعالیٰ کے پاک پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے دور میں بھی تھا۔میری ناقص رائے میں اللہ رب العزت اور اس کے حبیب حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس مسئلے سے صرف نظر کیا ہے۔ چنانچہ امام ذہبی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے اپنی مشہور کتاب ''گناہ کبیرہ کی کتاب'' میں 79 گناہ کبیرہ کا ذکر کیا ہے۔جو درج ذیل ہیں:

۱-اللہ کے ساتھ شرک کرنا
۲-قتل کرنا
۳-جادو کرنا
۴-نماز چھوڑنا
۵-زکوٰۃ ادا نہ کرنا
۶-ماہ رمضان کا روزہ بغیر عذر کے چھوڑنا
۷-طاقت کے باوجود حج نہ کرنا
۸-والدین کی نافرمانی کرنا
۹-قریبی رشتہ داروں سے قطع تعلق کر لینا اور صلہ رحمی نہ کرنا
۱۰-زنا کرنا
۱۱-عمل قوم لوط
۱۲-سودی لین دین
۱۳-یتیم کا مال کھانا
۱۴-اللہ و رسولؐ پر جھوٹ بولنا (یعنی ان کی طرف لغویات منسوب کرنا)
۱۵-میدان جنگ سے فرار
۱۶-حاکم وقت کا رعایا کو دھوکا دینا اور ان پر ظلم کرنا
۱۷-گھمنڈ کرنا اور ڈینگیں مارنا
۱۸-جھوٹی گواہی دینا
۱۹-شراب پینا
۲۰-جوابازی
۲۱-پاک دامن عورتوں پر تہمت لگانا
۲۲-مال غنیمت میں خیانت کرنا
۲۳-چوری کرنا
۲۴-ڈاکہ ڈالنا
۲۵-جھوٹی قسم کھانا
۲۶-ظلم وزیادتی کرنا
۲۷-غنڈہ ٹیکس وصول کرنا
۲۸-حرام کھانا
۲۹-خودکشی کرنا
۳۰-اکثر باتوں میں جھوٹ بولنا
۳۱-اللہ کے قانون سے ہٹ کر فیصلہ کرنا
۳۲-فیصلہ کرنے پر رشوت لینا
۳۳-جنس مخالف کی مشابہت اختیار کرنا
۳۴-دیوثی اختیار کرنا یعنی اپنے گھر والوں میں اخلاقی برائی (زنا) کو برداشت کرنا۔

۳۵- حلالہ کرنے والا اور حلالہ کروانے والا

۳۶- پیشاب کے چھینٹوں سے پرہیز نہ کرنا

۳۷- جانوروں کے منہ پر داغ لگانا

۳۸- دنیا کے حصول کے لیے علم حاصل کرنا اور علم کو چھپانا

۳۹- خیانت کرنا

۴۰- احسان جتلانا

۴۱- تقدیر کو جھٹلانا

۴۲- لوگوں کی پوشیدہ باتوں کی ٹوہ لگانا

۴۳- چغل خوری کرنا

۴۴- بلاوجہ لعنت کرنا

۴۵- دھوکہ دینا اور عہد کو پورا نہ کرنا

۴۶- نجومی اور کاہن کی تصدیق کرنا

۴۷- خاوند کی نافرمانی کرنا

۴۸- بلاضرورت تصویر بنانا

۴۹- مصیبت کے وقت طمانچے مارنا' نوحہ کرنا' کپڑے پھاڑنا' سر کے بالوں کو منڈوا دینا' بالوں کو نوچنا' ہلاکت اور تباہی کی بددعائیں کرنا

۵۰- ظلم اور سرکشی کرنا

۵۱- کمزور' غلام' لونڈی' بیوی یا جانور پر ظلم کرنا

۵۲- پڑوسی کو تکلیف دینا

۵۳- مسلمانوں کو تکلیف یا گالی دینا

۵۴- تکبر اور بڑائی کی غرض سے تہہ بند ٹخنوں سے نیچے رکھنا

۵۵- سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا

۵۶- مردوں کا سونا یا ریشم پہننا

۵۷- غلام کا بھاگ جانا

۵۸- غیر اللہ کے نام پر ذبح کرنا

۵۹- جان بوجھ کر حقیقی نسب کا انکار کرنا

۶۰- جھگڑالو پن کا مظاہرہ کرنا

۶۱- اضافی پانی روک لینا

۶۲- کم تولنا یا کم ماپنا

۶۳- اللہ کی تدبیروں سے بے خوف ہونا

۶۴- مردار یا خنزیر کا گوشت کھانا

۶۵- جمعہ اور فرض نماز کو کلیتاً ترک کر دینا' باجماعت کی بجائے تنہا نماز پڑھنا

۶۶- اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا

۶۷- مسلمان کو کافر کہنا

۶۸- دھوکہ فریب دینا

۶۹- مسلمانوں کی جاسوسی کرنا

۷۰- صحابہ کرامؓ میں سے کسی کو گالی دینا

۷۱- غلط فیصلہ کرنے والا قاضی

۷۲- جھگڑے کے دوران گالیاں دینا

۷۳- نسب کا طعنہ دینا

۷۴- میت پر نوحہ کرنا

۷۵- زمین کے نشانات (سنگ میل) مٹانا

۷۶- غلط رواج پیدا کرنا یا گمراہی کی دعوت دینا

۷۷- جعلی حسن پیدا کرنا

۷۸- مسلمانوں کی طرف اسلحہ کے ساتھ اشارہ کرنا

۷۹- حدود حرم میں زیادتی کرنا

پوری فہرست کا بغور جائزہ لیں۔ اس فہرست میں خودلذتی کا کہیں ذِکر نہیں۔

ایک زمانے میں مجھے بہت حیرت تھی کہ ایک کام جسے 95 فیصد لوگ کرنے پر مجبور ہیں' وہ گناہ ہے۔ اب علم ہوا کہ اللہ رب العزت اور اس کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس مسئلے میں سکوت فرمایا ہے' مگر ہمارے بعض علماء نے اسے حرام قرار دے دیا۔ اس کا مقصد یہ نہیں کہ ہم خودلذتی/مشت زنی کی وکالت کر رہے ہیں نہ ہم اس کا مشورہ دیتے ہیں کہ سب لڑکوں اور نوجوانوں کو ایسا کرنا چاہیے۔ میں نے خود نہیں کی۔ مجھے احتلام بہت زیادہ ہوتا تھا ایک رات میں دو بار تک۔ اس وجہ سے مجھے اس کی ضرورت ہی نہ پڑی۔ ہمارا مقصد صرف یہ ہے کہ اس موضوع پر معاشرے میں پائی جانے والی غلط فہمیوں کی حقیقت بیان کریں۔ تاہم اس کے کوئی نقصانات نہیں اور نہ ہی یہ گناہ کبیرہ ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ گناہ کبیرہ کی کسی بھی اہم کتاب میں اسے گناہ کبیرہ قرار نہیں دیا گیا۔

خودلذتی/مشت زنی کی وجوہات

خودلذتی/مشت زنی (Masturbation) کی بہت سی وجوہات ہیں چند اہم درج ذیل ہیں۔

1۔ خودلذتی/مشت زنی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ بلوغت میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے منی (Semen) بننے لگتی ہے چونکہ ہم منی کو محفوظ (Store)

نہیں کر سکتے اور اس کا نکاس ضروری ہے' اب اگر فرد کے پاس منی کے اخراج کا جائز ذریعہ موجود نہیں اور اسے کثرت سے احتلام بھی نہیں ہوتا تو پھر بالغ فرد مشت زنی کے ذریعے اس مادے کو خارج کرتا ہے۔

2۔ دوسری بڑی وجہ برے دوستوں کی صحبت ہے۔ یہ دوست ان کو بلوغت کے آغاز ہی میں خودلذتی سے نہ صرف آگاہ کرتے ہیں بلکہ ان کی تربیت بھی کرتے ہیں۔ حالانکہ اگر ان کو علم نہ ہوتا تو ممکن تھا کہ ان کو احتلام ہونے لگتا اور ان کو مشت زنی کی ضرورت ہی محسوس نہ ہوتی۔

3۔ آج کل نہ صرف نوجوان بلکہ شادی شدہ افراد بھی گندی Blue فلمیں دیکھتے ہیں۔ خصوصاً انٹرنیٹ کے ذریعے فحش مواد Sex Sites دیکھتے ہیں انہیں دیکھ کر ان کے جنسی جذبات مشتعل ہو جاتے ہیں' ان کی فوری تسکین (Satisfaction) کے لیے مشت زنی کر لیتے ہیں۔

4۔ بعض خواتین اپنے خاوندوں کے ساتھ بھر پور جنسی تعاون نہیں کرتیں جس کی وجہ سے ان کی ازدواجی زندگی جنسی تسکین سے محروم ہوتی ہے پھر ایسے لوگ زنا کی بجائے خودلذتی کے ذریعے جنسی تسکین (Sexual Release) حاصل کر لیتے ہیں۔

5۔ بعض گھروں میں کمرے کم مگر افراد کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے میاں بیوی کو مباشرت کے مواقع جلد نہیں ملتے۔ اس صورت حال میں بیوی تو اپنے آپ پر کنٹرول کر لیتی ہے مگر خاوند نہیں کر پاتا چنانچہ وہ زنا کی بجائے مشت زنی کا سہارا لیتا ہے۔

مشت زنی پر کنٹرول

اگرچہ مشت زنی کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں مگر پھر بھی اگر آپ اسے کنٹرول کرنا چاہیں تو ایسا کر سکتے ہیں۔ کم از کم اس کی تعداد (Frequency) کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اس صورت میں عموماً احتلام میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

1۔ مشت زنی کو کنٹرول کرنے کا سب سے موثر اور آسان ذریعہ شادی ہے۔ جب فرد شادی کر لیتا ہے تو پھر اس کی منی خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے وہ مشت زنی کرنے پر مجبور نہیں ہوتا۔ شادی کے بعد یہ عادت خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے جلد شادی کرنے کی تاکید فرمائی ہے۔

2۔ گندی فلمیں' کہانیاں' فحش کتب' تصاویر' نغمات اور بری صحبت سے بچیں۔ یہ چیزیں فرد میں جنسی ہیجان پیدا کرتی ہیں اور پھر فرد مشت زنی کرنے پر مجبور ہو جاتا ہے۔

3۔ کھیلوں کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔ پسندیدہ کھیلوں میں حصہ لیا جائے۔ اگر فرد کھیلوں میں بھر پور حصہ لے تو اس کی توجہ سیکس (Sex) کی طرف کم ہو جاتی ہے اور مشت زنی کی تعداد (Frequency) بہت کم ہو جاتی ہے۔

4۔ مثبت مشاغل (Hobbies) کو اختیار کیا جائے۔ لازماً کچھ وقت روزانہ صحت مند مشاغل میں صرف کیا جائے۔ اس سے خودلذتی کی طرف توجہ کم ہو جائے گی۔

5۔ رفاہ عامہ کے کاموں میں دلچسپی لیں۔ محلّہ کی بہتری کے لیے کوئی کام کریں۔ لوگوں کی خدمت کریں۔ بوڑھوں کی مدد کریں۔

6۔ عموماً فرد کسی ایک خاص جگہ مشت زنی کرتا ہے' پھر وہ جب بھی اس جگہ جاتا ہے تو وہ بے اختیار مشت زنی کر لیتا ہے۔ چنانچہ آیندہ جب بھی مشت زنی کرنا چاہیں تو جگہ بدل لیں۔ اس سے مشت زنی کی تعداد (Frequency) کم ہو جائے گی۔

7۔ اکثر اوقات فرد ایک خاص وقت پر مشت زنی کرتا ہے۔ عموماً نوجوان رات کو کرتے ہیں۔ آیندہ رات کی بجائے صبح کریں۔ چند دنوں کے اندر مشت زنی کی تعداد کافی کم ہو جائے گی۔

8۔ نوجوان اکثر ایک خاص تعداد میں مشت زنی کرتے ہیں مثلاً ہفتہ میں دو بار وغیرہ آیندہ سے اس کی تعداد کم کریں تو آپ کا کنٹرول بڑھ جائے گا۔

9۔ استثنیٰ (Exception) کا استعمال کر لیں۔ یعنی نوٹ کریں کہ جب آپ مشت زنی نہیں کرتے تو کیا کرتے ہیں' پھر وہی مزید کریں۔ مثلاً ایک لڑکے کو جب بھی مشت

زنی کی خواہش ہوتی تو وہ کوئی مذہبی کتاب پڑھنے لگتا' دوستوں سے ملنے چلا جاتا وغیرہ۔ اسے کہا جائے گا کہ وہ ان چیزوں کو زیادہ کرے تو اس کی یہ عادت بہت کم ہو جائے گی۔

10۔ جب بھی مشت زنی کی خواہش ہو تو لازماً نئے کپڑے پہنیں پھر مشت زنی کریں۔

11۔ جونہی مشت زنی کرنے کی خواہش پیدا ہو تو فوراً نہ کریں بلکہ اسے آدھا گھنٹہ لیٹ کرلیں۔

12۔ یہ ایک بہت ہی موثر طریقہ ہے۔ اگر اسے مناسب طور پر استعمال کیا جائے تو مشت زنی کو آسانی سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

A۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔

B۔ آنکھیں بند کرلیں' جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں' 10 لمبے سانس لیں۔

C۔ اب تصور کریں کہ آپ اپنی پسندیدہ جگہ میں مشت زنی کرنے لگے ہیں اور آپ کا ہاتھ اپنے ذَکر (Penis) کی طرف جا رہا ہے مگر مشت زنی کرنی نہیں۔ تصویر کو بڑا اور روشن بنائیں۔

D۔ پہلی تصویر کو ایک طرف کر دیں۔ اب دوسرا تصور کریں کہ ایک اور ''آپ'' ہیں' اسی جگہ بیٹھے ہیں مگر مشت زنی کو دل نہیں کر رہا ہے۔ خواہش ہی نہیں ہے۔ آپ بہت خوش ہیں کہ آپ کو اپنے آپ پر کنٹرول ہے۔ اس تصویر کو بھی بڑا اور روشن (Bright) بنائیں۔

E۔ اب دوسری بعد والی تصویر کو چھوٹا کرتے جائیں حتی کہ یہ ایک نقطہ بن جائے۔ آپ نے اکثر ٹی وی پر دیکھا ہوگا کہ بڑی تصویر سکڑ کر نقطہ بن جاتی ہے اور نقطہ پھیل کر تصویر بن جاتی ہے۔

F۔ اب اس نقطہ کو پہلی تصویر کے درمیان میں رکھیں اور ''شوں'' کی آواز نکال کر اس نقطہ کو تیزی کے ساتھ پھیلا دیں کہ یہ تصویر پہلی تصویر کو ڈھانپ لے۔ اس طرح یہ مشق دس بار کرلیں۔ بعد ازاں روزانہ دوبارہ کرلیں۔ اگر آپ نقطہ کو پھیلانے میں چند سیکنڈ سے زیادہ وقت لیں گے تو یہ طریقہ موثر نہ ہوگا۔ لہٰذا نقطہ کو بہت تیزی کے ساتھ پھیلائیں۔

13۔ یہ ایک آسان اور موثر طریقہ ہے۔ آنکھیں بند کر کے مشت زنی کرنے کا سوچیں۔ دماغ میں ایک تصویر بن جائے گی۔ آپ کو مشت زنی کرنا اچھا لگے گا۔ اب اس تصویر کو بدل دیں۔ اسے دائیں یا بائیں طرف لے جائیں اور دیکھیں کہ تصور میں کہاں مشت زنی کرنا کم اچھا لگ رہا ہے۔ جہاں کم اچھا لگے تصویر کو وہاں لے جائیں۔ اسے بلیک اینڈ وائٹ کریں، اسے غیر واضح (Unclear)، مدھم (Dim) کرلیں اور اسے اپنے سے بہت دور لے جا کر ایک نقطہ بنا دیں۔ اب آپ کو مشت زنی کرنا اچھا نہ لگے گا۔ یہ مشق بار بار کریں حتیٰ کہ سوچنے پر یہی بعد والی غیر واضح، دھندلی اور چھوٹی تصویر بنے۔

14۔ اللہ وحدہٗ لاشریک کے پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ہم نوجوانوں کو حکم دیا کہ وہ روزہ رکھیں کیونکہ یہ قاطع شہوت ہے۔ (بخاری' مسلم)

زنا (Adultery)

منی (Semen) کے اخراج کا چوتھا ذریعہ زنا ہے جو کہ گناہ کبیرہ ہے جس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ ''زنا کے قریب نہ پھٹکو۔ وہ بہت برا فعل ہے اور بڑا ہی برا راستہ ہے۔'' (بنی اسرائیل آیت 32)

زنا کی کئی صورتیں ہیں مثلاً:

پہلی صورت

مرد کا اپنی بیوی کے علاوہ کسی اور عورت سے مباشرت (Intercourse) کرنا یا بیوی کا اپنے خاوند کے علاوہ کسی اور مرد سے مباشرت کرنا۔ زنا معاشرے کی تباہی کا ایک بہت بڑا عنصر (Factor) ہے۔ اس لیے اسلام میں زنا کی سخت سزا ہے۔ شادی شدہ فرد کے لیے

سنگ ساری یعنی موت اور غیر شادی شدہ فرد کے لیے 100 کوڑے۔قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

''زانیہ عورت اور زانی مرد دونوں میں سے ہر ایک کو سو کوڑے مارو اور ان پر ترس کھانے کا جذبہ اللہ کے دین کے معاملے میں تم کو دامن گیر نہ ہو اگر تم اللہ اور روز آخرت پر ایمان رکھتے ہو اور ان کو سزا دیتے وقت اہل ایمان کا ایک گروہ موجود رہے (سورۃ النور آیت 2)

اللہ رب العزت کے پاک پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ہمسایہ کی عورت سے زنا کو عام زنا سے زیادہ برا قرار دیا ہے۔اس طرح قریبی رشتہ داروں کے ساتھ زنا بہت ہی بری حرکت ہے۔یاد رہے کہ دخول (Penetration) کے بعد دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے چاہے انزال ہو یا نہ ہو۔یہ جنسی بے راہ روی مغرب خصوصاً امریکہ میں بہت عام ہے۔ایک سروے کے مطابق ۹۷٪ مرد اور ۸۰٪ عورتیں شادی سے پہلے مباشرت کر چکے ہوتے ہیں۔ (Hyde)

زنا کی وجوہات

الف۔جنسی خواہش پورا کرنے کے لیے مرد سب سے زیادہ پیشہ ور عورتوں کے پاس جاتے ہیں۔ان میں اکثر عورتیں بیمار ہوتی ہیں جن سے سوزاک' آتشک اور ایڈز جیسی مہلک اور خطرناک بیماری لگنے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ان سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔بعض نوجوان شادی سے پہلے اپنی جنسی صلاحیت کو چیک کرنے کے لیے پیشہ ور عورتوں کے پاس جاتے ہیں۔ مردانہ قوت (Potency) کو چیک کرنے کا یہ بدترین طریقہ ہے۔جب بھی کوئی فرد شعوری طور پر اپنی مردانہ قوت کو چیک کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ خوف اور احساس گناہ کی وجہ سے اکثر ناکام رہتا ہے۔اس کو یا تو تناؤ (Erection) ہوتا ہی نہیں یا پھر جلد ختم ہو جاتا ہے' یا پھر انزال جلد ہو جاتا ہے۔ان صورتوں میں اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے حالانکہ جوانی میں تقریباً کوئی بھی فرد مردانہ طور پر کمزور نہیں ہوتا۔جس فرد کو کسی بھی وقت تناؤ (Erection) ہوتا ہے وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔خرابی اس کے دماغ میں ہوتی ہے جس کے لیے کسی نیم حکیم یا ڈاکٹر کی بجائے ماہر نفسیات سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

ب۔ زنا کی بہت بڑی وجہ بے پردگی ہے۔تمام ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ عورت کی سب سے بڑی زینت اس کا چہرہ ہے اور اسلام میں زینت کو چھپانے کا حکم ہے۔کوئی مانے نہ مانے اسلام میں پردہ فرض ہے۔جن معاشروں میں جتنی زیادہ بے پردگی ہے وہاں اتنی ہی زیادہ جنسی بے راہ روی ہے۔ماہرین نفسیات اس بات پر بھی متفق ہیں کہ مرد ہمیشہ بصارت سے جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔یعنی مرد کے جنسی جذبات عورت کو دیکھ کر مشتعل ہوتے ہیں جبکہ عورتیں عموماً بذریعہ بصارت جنسی طور پر مشتعل نہیں ہوتیں۔ (Zilbergeld:Barbach) اس لیے اسلام میں عورت کو پردے کا حکم دیا گیا ہے نہ کہ مرد کو۔ویسے مردوں کو نگاہیں جھکانے کا حکم ہے۔دراصل بے پردگی میں مرد و خواتین کے ملنے کے مواقع زیادہ ہو جاتے ہیں جس سے زنا کے مواقع بھی زیادہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ پردے دار خاتون سے کوئی مرد ملنے یا گفتگو کی زیادہ کوشش نہیں کرتا۔

ج۔ مخلوط تعلیم بھی زنا کا ایک اہم سبب ہے۔مخلوط تعلیم میں نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو باہم ملنے کے مواقع زیادہ ملتے ہیں۔لڑکے لڑکیوں کو فلرٹ کرتے ہیں اور لڑکیاں عشق اور شادی کے لالچ میں اپنی عصمت گنوا بیٹھتی ہیں۔

د۔ مخلوط مجالس جنسی بے راہ روی کا ایک بہت بڑا ذریعہ ہے۔امریکہ کے وہ علاقے مثلاً کیلیفورنیا جہاں عورت اور مرد کے ملنے کے زیادہ مواقع ہیں وہاں جنسی بے راہ روی زیادہ ہے اور طلاق کی شرح بھی باقی ملک کے مقابلے میں زیادہ ہے۔امریکہ میں عموماً طلاق کی شرح 50 فیصد سے زیادہ ہے جبکہ کیلیفورنیا میں چار شادیوں میں 3 طلاق پر ختم ہو جاتی ہیں۔یعنی وہاں طلاق کی شرح 75 فیصد ہے۔امریکہ میں 50 فی صد سے

زیادہ خواتین وحضرات شادی کے بعد زنا میں مبتلا ہوجاتے ہیں اور یہ تعداد ہر سال بڑھتی جارہی ہے۔ میرے پاس تقریباً ہر ماہ ایک دو کیس ایسے ضرور آتے ہیں جہاں مخلوط مجالس کی وجہ سے میاں یا بیوی دوسری عورت یا مرد میں Involve ہوجاتے ہیں۔ اور گھر بچانے کے لیے ہماری مدد طلب کرتے ہیں۔ نہ جانے وہ شادی شدہ لوگ کتنے ہیں جو ہمارے پاس نہیں آتے اور جنسی بے راہ روی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس طرح نہ جانے کتنے گھر خاموشی سے اجڑ جاتے ہیں۔

ر۔ کزن کلچر، ہمارے ہاں عموماً بچیاں اپنے کزن لڑکوں کے ساتھ میل جول میں کچھ زیادہ ہی فرینک ہوجاتی ہیں اور گھنٹوں علیحدگی میں ان کے ساتھ گپ شپ کرتی ہیں۔ جس کی وجہ سے لڑکوں کو انہیں فلرٹ کرنے کے مواقع مل جاتے ہیں۔ اس طرح بہت سی بچیاں ان کزن کے ہاتھوں لٹ جاتی ہیں۔ حالانکہ اللہ تبارک وتعالیٰ کے حبیب حضور سیدالمرسلین صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے سگے جوان بہن بھائی کو بھی تنہائی میں بیٹھنے سے منع فرمایا ہے۔ اس طرح بہت سے بہنوئی اپنی سالیوں کو فلرٹ کرنے کی کوششیں کرتے ہیں اور اس گناہ کا مرتکب ہوتے ہیں۔ ہمارے ہاں زچگی کے موقعہ پر عموماً چھوٹی غیر شادی شدہ بہن، بہن کی مدد کے لیے اس کے ہاں جاتی ہے۔ اس قیام کے دوران بہت سی معصوم بچیاں بہنوئی کی جنسی زیادتی کا شکار ہوجاتی ہیں۔ اس سلسلے میں ضروری ہے کہ ماں خود بیٹی کی مدد کے لیے اس کے ہاں جائے یا پھر کسی شادی شدہ بہن کی مدد لی جائے۔ ایسے موقع پر زیادہ بہتر یہ ہے کہ خاوند کی بہن یا والدہ سے مدد لی جائے۔

ڑ۔ جنسی بے راہ روی کا ایک اور بڑا سبب خواتین کا مردوں کے ساتھ ''شانہ بشانہ'' کام کرنا ہے۔ سیکرٹری لیول کی ایک خاتون سی ایس پی افسر نے مجھے بتایا کہ مردوں کے ساتھ کام کرنے والی کم از کم 50 فیصد عورتیں اپنی عزت بچانے میں ناکام رہتی ہیں۔ اس لیے نرسز اور استقبالیہ پر کام کرنے والی خواتین کے لیے اپنی عصمت بچانا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔ تقریباً 100 فیصد ملازم پیشہ خواتین کو مرد جنسی طور پر حراساں کرتے ہیں۔ وہ عورتیں جو مردوں کے ساتھ، خصوصاً پرائیویٹ سیکٹر میں کام کرتی ہیں، ان میں سے 80 فی صد سے زیادہ سیکس میں ملوث ہوجاتی ہیں۔ خواتین کی طرف سے مجھ سے سب سے زیادہ پوچھا جانے والا سوال یہ ہے کہ ''میں نے سیکس کیا ہے جس کے ساتھ کیا ہے اس نے شادی سے انکار کردیا ہے۔ اب میری شادی کسی اور جگہ ہورہی ہے۔ میں نہیں چاہتی کہ میرے میاں کو پتہ چلے کہ میں پہلے ہی سیکس کرچکی ہوں''

بدقسمتی سے معاشی حالت کو بہتر کرنے کے لیے عورتیں مردوں کے ساتھ کام کرتی ہیں جس کی وجہ سے معاشرہ تیزی سے اخلاقی بے راہ روی کا شکار ہوتا جارہا ہے۔ میرا خیال ہے کہ اگر یہی صورت حال جاری رہی تو آج سے 20 سال بعد پاکستان میں باعصمت لڑکی کا ملنا مشکل ہوجائے گا۔ بدقسمتی سے وہ خرابی جو مغرب میں 100 سال میں آئی ہمارے ہاں وہی خرابی صرف 20 سال میں آگئی ہے۔ بدقسمتی سے اب پاکستان میں زنا کو بہت بری چیز نہیں سمجھا جارہا۔ اب ہمارے ہاں گرل فرینڈ اور بوائے فرینڈ کا تصور بہت عام ہوتا جارہا ہے۔ اس اخلاقی زوال کی بڑی وجوہات درج ذیل ہیں:- نیٹ، موبائل فون، کوایجوکیشن، خواتین کا مردوں کے ساتھ کام کرنا وغیرہ۔ خواتین کے جاب کرنے سے گھر ٹوٹ رہے ہیں، بچوں کی تربیت نہیں ہورہی اور بچے ماں باپ کی محبت سے محروم ہورہے ہیں۔

س۔ بڑے شہروں میں جنسی بے راہ روی کی ایک بڑی وجہ مرد ٹیوٹر ہیں۔ بہت سے گھرانے اپنی جوان بچیوں کو مرد حضرات سے ٹیوشن پڑھواتے ہیں۔ بدقسمتی سے تقریباً اکثر مرد بچیوں کو پھسلانے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک نوجوان لڑکے اور لڑکی کو گھنٹوں اکٹھے بیٹھنے کا موقع دے کر یہ توقع رکھنا کہ خرابی نہ ہوگی سادگی یا حماقت کی انتہا ہے۔ گھی آگ کے پاس پڑا ہو اور پھر بھی نہ پگھلے--- ناممکن۔ میرے پاس گا ہے گا ہے اس طرح کے

کیس آتے رہتے ہیں۔

ص۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں سیکس (Sex) ایجوکیشن نہیں ہے جس کی وجہ سے تقریباً 70 فیصد سے زیادہ خواتین جنسی طور پر مطمئن نہیں ہوتیں۔ دنیا میں سیکس (Sex) کے ایک بہت بڑے محقق الفریڈ کنزی (Kinsey) نے کلکتہ میں ایک لیکچر کے دوران میں کہا کہ ایشین (Asian) عورت ماں بنتی ہے حتیٰ کہ دادی اور نانی بن جاتی ہے مگر وہ ساری عمر آرگیزم (جنسی لطف) حاصل نہیں کرتی۔ ایسی عورتیں شدید فرسٹریشن (Frustration) کا شکار ہوتی ہیں۔ ایسی عورتوں میں کچھ صبر شکر کر لیتی ہیں' کچھ کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں اور کچھ جنسی بے راہ روی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ میرے پاس ایک چالیس سالہ خاتون آئیں انہوں نے مجھے بتایا کہ وہ ساری عمر کبھی بھی جنسی طور پر مطمئن نہ ہوئیں اور اب ان کا گناہ کرنے کو دل کرتا ہے۔ نہ جانے کتنی عورتیں اس وجہ سے گناہ میں ملوث ہو جاتی ہیں۔ اس سلسلے میں ہماری کتب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' اور ''ازدواجی خوشیاں ____ مردوں کے لیے'' کا مطالعہ مفید ہوگا۔ جن میں ازدواجی زندگی کو زیادہ پر لطف بنانے اور بیوی کو مطمئن کرنے کے بہت سے Tips بتائے گئے ہیں۔

ط۔ آج کل جنسی بے راہ روی کی ایک اہم وجہ انٹرنیٹ Chatting اور فون پر گپ شپ ہے۔ بہت سے افراد ایک پلاننگ کے تحت بھولی بھالی بچیوں کو ورغلاتے ہیں۔ ماں باپ کو چاہیے کہ کوشش کریں کہ گھر میں جوان بچیاں فون اٹینڈ نہ کریں بلکہ کوئی مرد یا بڑی عمر کی خاتون فون سنیں۔ اس طرح انٹرنیٹ استعمال کرنے والے بچوں کی نگرانی کی جائے تاکہ وہ اس کا غلط استعمال نہ کر سکیں۔ عموماً لڑکے لڑکیاں بن کر لڑکیوں سے گپ شپ کرتے ہیں اور پھر وقت پر لڑکی کو اصلی صورت حال سے آگاہ کرتے ہیں۔ اب ان حالات میں لڑکی کے لیے پیچھے ہٹنا بہت مشکل ہو جاتا ہے۔ اس طرح پیشہ ور عورتیں نوجوان لڑکوں کا شکار کرتی ہیں۔

زانی کو ایک بزرگ کا یہ قول ہمیشہ سامنے رکھنا چاہیے کہ زنا ایک قرض ہے جو کہ زانی کے خاندان کے کسی فرد (بیوی، بہن، بیٹی) کو ادا کرنا پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ بات بھی ذہن نشین رہے کہ قانون فطرت ہے کہ آپ جو بوتے ہیں وہی کاٹتے ہیں لہٰذا زنا کرتے وقت مرد اور عورت کو یہ بات ذہن میں رکھنی چاہیے کہ زانی مرد کو زانی بیوی اور زانی عورت کو زانی خاوند ملے گا۔ یعنی زانی مرد کی بیوی زانیہ ہوگی اور زانی عورت کا خاوند بھی زانی ہوگا۔

دوسری صورت

مرد کا مرد کے ساتھ مباشرت کرنا۔ اس کو عمل قوم لوط (Homosexuality) کہا جاتا ہے۔ اسلام میں فاعل اور مفعول دونوں کے لیے سخت سزا ہے۔ ایک بڑے گناہ کے علاوہ آج کے دور میں لواطت Aids اور دوسری جنسی بیماریوں کے پھیلنے کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔ یہ عموماً بچپن سے شروع ہوتا ہے۔ عموماً فاعل اور مفعول قریبی دوست یا عزیز ہوتے ہیں۔ اکثر فاعل بڑی عمر کا ہوتا ہے جس وجہ سے وہ کم عمر رشتہ دار یا دوست کو بہلا پھسلا کر یا ڈرا دھمکا کر یہ کام کرتا ہے اس کے علاوہ وہ نوجوان جو اکٹھے سوتے ہیں چاہے وہ سگے بھائی ہی کیوں نہ ہوں' بعض اوقات اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ میرے پاس اس طرح کے کئی کیس آئے ہیں جہاں ایک بھائی نے دوسرے سے بدفعلی کی۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین چھوٹے بچوں کی نگرانی کریں۔ ان کو بڑے بچوں کے ساتھ اکیلا نہ ہونے دیں۔ کسی دوست کے ہاں رات نہ گزارنے دیں۔ خاص کر گھر میں بچے اکٹھے نہ سوئیں۔ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے 10 سال کی عمر کے بعد دو افراد کو چاہے لڑکے ہوں یا لڑکیاں' بھائی ہوں یا بہنیں' ایک چادر میں سونے سے منع فرمایا ہے جدید اہل علم بھی اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ 9 سال کے بعد بچوں کے بستر علیحدہ ہوں۔ اس کے علاوہ بچوں کو اس سے بچنے کی تربیت دی جائے۔ ان کو بتایا جائے کہ جونہی کوئی ان کے پیشاب یا پاخانے کی جگہ کو چھوئے یا ان کو اپنا ذکر Penis پکڑنے کو کہے تو یہ نہ صرف انکار کر دیں بلکہ فوراً ماں باپ کو بتائیں۔

اسی طرح کے ایک والد نے اپنے بچوں کی اس طرح کی تربیت کی ہوئی تھی۔ایک ٹیوٹر نے ان کی چھوٹی بچی سے کہا کہ وہ اس کا ذکر (Penis) پکڑے' بچی ہاتھ دھونے کے بہانے اندر گئی اور ساری بات اپنے والد کو بتادی۔ والد نے ٹیوٹر کو لعنت ملامت کی اور نوکری سے فارغ کردیا۔اس طرح بچی جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے محفوظ رہی۔

ہمارے ہاں نوکر' نوکرانیاں' ہمسایہ' قریبی عزیز' بچوں اور بچیوں کو جنسی طور پر Abuse کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اگر بچوں کی تربیت کردی جائے تو وہ اس جنسی Abuse سے بچ سکتے ہیں۔میرے ایک نوجوان کلائنٹ کو بچپن میں ان کی نوکرانی جنسی طور پر استعمال کرتی تھی۔اس طرح میری ایک نوجوان شدید نفسیاتی مریضہ کا جب نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ پانچ سال کی عمر میں ایک ہمسایہ نے اس کے ساتھ بدکاری کی کوشش کی۔وہ شدید خوف زدہ ہوگئی اور بھاگ آئی اور ماں کو بتایا۔اس طرح وہ آئندہ کے لیے بھی محفوظ ہوگئی۔اس طرح میرے ایک نوجوان کلائنٹ (Client) سے اس کے سگے بہنوئی نے بدفعلی کی اور ڈرادھمکا کر بہت عرصہ کرتا رہا حتیٰ کہ پھر اس کو عادت پڑگئی۔تاہم اس کا علاج کیا جا سکتا ہے۔

تیسری صورت

کچھ لوگ جانوروں کے ساتھ جنسی فعل کرتے ہیں۔یہ نہ صرف ایک بہت بڑا گناہ ہے بلکہ اس سے فرد کو بہت سی جنسی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔اس طرح کی حرکت شہروں میں کم اور دیہاتوں میں زیادہ ہوتی ہے۔جانوروں کو چرانے والے نوجوان عموماً اس میں ملوث ہو جاتے ہیں۔اسلام میں ایسے فرد کے لیے سخت سزا ہے۔

حل

1۔ حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے مروی ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا:

''اے نوجوانو تم میں جو کوئی نکاح کی استطاعت رکھتا ہے وہ نکاح کرے کہ یہ اجنبی عورت کی طرف نظر کرنے سے روکنے والا ہے۔اور شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جس میں نکاح کی استطاعت نہیں وہ روزے رکھے کہ روزہ قاطع شہوت ہے۔''

(بخاری'مسلم)

2۔ زنا کی جن وجوہات کا گذشتہ اوراق میں ذکر ہوا ہے ان کا تدارک کیا جائے۔بے حیائی' عریانی' بے پردگی' فحاشی' کوایجوکیشن اور مخلوط مجالس وغیرہ کا خاتمہ کیا جائے۔سپورٹس اور دوسری مثبت سرگرمیوں کو فروغ دیا جائے۔

مزید جنسی مغالطے

مسائل
اور
حل

ذَکر کا سائز

(Size of Penis)

ایک والد اپنے نوجوان بیٹے کو لے کر میرے پاس آیا۔ باپ نے بتایا کہ اس کے بیٹے کو کوئی مسئلہ ہے۔ نوجوان بہت خوف زدہ اور گھبرایا ہوا تھا۔ میں نے والد کو کمرے سے باہر جانے کو کہا تاکہ میں بچے سے کھل کر بات کر سکوں۔ جونہی والد کمرے سے باہر نکلا' بیٹے نے فوراً اپنی شلوار کھول دی اور بتایا کہ اس کا ذَکر (Penis) بہت چھوٹا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو مطمئن نہ کر سکے گا۔ اس کی جلد شادی ہونے والی تھی۔

مردوں میں ذَکر کے حوالے سے بہت سے خدشات اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ اکثر مرد اپنے ذَکر کی شکل' سائز' ساخت اور موٹائی کے حوالے سے بہت حساس (Conscious) ہیں۔ سب سے پہلے لمبائی کو لیتے ہیں۔

جس طرح سارے مرد قد کے لحاظ سے برابر نہیں یعنی ان کے قد میں فرق اور اختلاف ہے۔ اسی طرح ان کے ذَکر کا سائز بھی ایک جیسا نہیں۔ کسی کا ذَکر لمبا اور کسی کا چھوٹا۔ ذَکر کی لمبائی کا فرد کے قد کاٹھ کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اس سلسلے میں امریکہ میں ایک سروے ہوا تو معلوم ہوا کہ سب سے لمبا ذَکر اس فرد کا تھا جس کا قد اوسط سے کم تھا۔ میرا اپنا ایک کلائنٹ

جس کا قد 6 فٹ سے زیادہ تھا' کے ذ کر کا سائز عام لوگوں سے کم تھا۔

بہت سے نوجوانوں کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا ذ کر لمبائی میں چھوٹا ہے جس کی وجہ سے وہ شادی کے قابل نہیں ہوتے۔ اکثر نوجوانوں کو اپنے ذ کر کے حوالے سے صرف غلط فہمی ہوتی ہے کہ وہ چھوٹا ہے حالانکہ وہ چھوٹا نہیں ہوتا۔ اس غلط فہمی کی کئی وجوہات ہیں:

1۔ فرد عموماً اپنے ذ کر (Penis) کو اوپر سے دیکھتا ہے۔ جس کی وجہ سے سارا ذ کر نظر نہیں آتا اور فرد سمجھتا ہے کہ اس کا ذ کر چھوٹا ہے۔ مزید براں اگر فرد کا پیٹ کچھ نکلا ہوا ہو تو وہ بالکل ہی چھوٹا نظر آتا ہے۔

2۔ اس کے علاوہ نوجوان فحش فلم کے ہیرو کے ذ کر کے ساتھ اپنے ذ کر کا موازنہ کرتے ہیں۔ فحش فلموں میں کام کرنے کے لیے ایسے افراد کا انتخاب کیا جاتا ہے جن کا ذ کر لمبا ہو۔ اس کے علاوہ کیمرہ ٹرک کی مدد سے عام ذ کر کو لمبا کر کے دکھایا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس ایکٹر کا ذ کر مقابلتاً بہت لمبا نظر آتا ہے۔

3۔ بعض نوجوان اپنے سکڑے ہوئے بہت چھوٹے ذ کر سے اپنے اصل ذ کر کے سائز کا اندازہ لگاتے ہیں جبکہ بعض لوگوں کا سکڑا ہوا ذ کر بہت چھوٹا ہو جاتا ہے اور بعض کا نظر نہیں آتا۔ جبکہ اکڑ کر کافی لمبا ہو جاتا ہے۔ لہٰذا ذ کر کا اصل سائز اکڑاہٹ یا تناؤ والا ہوتا ہے۔

4۔ اس طرح بعض نوجوان اپنے دوستوں کے بڑے ذ کر کے ساتھ اپنا مقابلہ کرتے ہیں اگر چہ ان کا ذ کر کچھ چھوٹا ہوتا ہے مگر ان کو کچھ زیادہ ہی چھوٹا محسوس ہوتا ہے۔

اس غلط فہمی کو دو طرح سے دور کیا جا سکتا ہے

1۔ تناؤ (Erection) ہونے پر فرد آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر سائڈ سے اپنے ذ کر کو دیکھے تو اس کی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔

2۔ اکڑے ہوئے ذ کر کی پیمانہ سے پیمائش کر لی جائے تو بھی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔

خوش خبری یہ ہے کہ اکثر افراد کا ذ کر ان کے اپنے خیال سے بڑا ہوتا ہے۔

اگر چہ ذ کر کی لمبائی کا کوئی معیار نہیں تاہم ایک سروے کے مطابق امریکہ میں 50 فیصد لوگوں کا ذ کر 5 انچ سے کم ہوتا ہے اور لمبا سے لمبا 13 انچ کا۔ مگر وہاں 4 انچ کا اکڑا ہوا ذ کر نارمل جاتا ہے۔ پاکستان میں 3 انچ کا اکڑا (Erected) ہوا ذ کر نارمل سمجھا جاتا ہے۔ قد کاٹھ کا ذ کر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ البتہ ہاتھوں کے سائز کا ذ کر کے سائز کے ساتھ کچھ تعلق ہے۔ عموماً بڑے ہاتھوں والے افراد کے ذ کر لمبے ہوتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ وہ ذ کر جو فرج (Vagina) میں داخل ہو جائے نارمل ہے۔ (مبین: Hyde)

مرد کی بڑی ناک، بڑا ذ کر

ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ جس مرد کی ناک لمبی ہو گی اس کا ذ کر بھی لمبا ہو گا۔ یہ بات بالکل غلط ہے۔ ناک کی لمبائی کا ذ کر کی لمبائی سے ہرگز کوئی تعلق نہیں۔

لمبا قد اور لمبا ذ کر

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ اگر کسی شخص کا قد لمبا ہے تو اس کا ذ کر بھی لمبا ہو گا۔ حقیقت یہ ہے کہ لمبے قد کا لمبے ذ کر کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ بہت سے لمبے قد کے مرد ایسے ہیں جن کا ذ کر ساڑھے تین انچ کے لگ بھگ ہے۔

کیا عورتیں لمبا ذ کر (Penis) پسند کرتی ہیں ——؟

عام مردوں کا خیال ہے کہ بڑا ذ کر بہتر ہے کیونکہ عورتیں لمبا ذ کر پسند کرتی ہیں۔ جبکہ عورتیں ذ کر کے سائز کے حوالے سے کم ہی سوچتی ہیں۔ بہت کم عورتیں لمبے ذ کر کو پسند کرتی ہیں۔ ہائٹ کی ریسرچ کے مطابق اکثر عورتیں چھوٹے ذ کر کو پسند کرتی ہیں۔ ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا کہ عورتوں کو اوسط (Average) سائز کا ذ کر پسند تھا۔ بہت لمبا ذ کر کسی بھی عورت

کو پسند نہ تھا کیونکہ بہت لمبا ذَکر بچہ دانی کے منہ پر ضرب لگا تا ہے جس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔اسی لیے بہت لمبے ذَکر والے افراد ناخوش ہیں۔کیونکہ ان کے لمبے ذَکر کو دیکھتے ہی عورتوں نے مباشرت سے انکار کر دیا۔اس لیے ان کی خواہش تھی کہ کاش ان کا ذَکر چھوٹا ہوتا۔(مبین: Hite)

جنسی لطف اور عورت کی تسلی کے لیے لمبا ذَکر ضروری نہیں

یہ خیال بھی عام ہے کہ بھرپور جنسی لطف' خوشگوار جنسی زندگی اور بیوی کو مطمئن کرنے کے لیے لمبے ذَکر (Penis) کی ضرورت ہے۔حقیقت یہ ہے کہ زیادہ جنسی لطف اور بیوی کی تسلی کا ذَکر کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔کیا لمبے ناک سے انسان کو زیادہ خوشبو آتی ہے یا کیا بڑی آنکھوں سے زیادہ نظر آتا ہے۔عورت کو گوشت نہیں بلکہ ایک محبت کرنے والے انسان کی ضرورت ہے۔ویسے بھی مباشرت میں ذَکر کی لمبائی کی بجائے اس کی سختی زیادہ اہم ہے اور چھوٹا ذَکر نسبتاً زیادہ سخت ہوتا ہے۔یعنی اس میں زیادہ تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔مزید عورت کی فرج (Vagina) کا سائز 3 تا 4 انچ ہوتا ہے اور فرج کا صرف بیرونی 1/3 حصہ یعنی پہلا 1 تا ڈیڑھ انچ حصہ ہی زیادہ حساس ہوتا ہے۔اس کا پیچھے والا حصہ حساس نہیں ہوتا۔ حساس حصے تک 3 انچ کا ذَکر بہت آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔ماہرین کا خیال ہے کہ اگر مرد کے ذَکر کی لمبائی 2 انچ سے کچھ زیادہ ہو تو یہ عورت کی فرج کے حساس حصہ تک آسانی سے پہنچ جاتا ہے جس سے عورت بھرپور لطف اندوز ہوتی ہے۔

(دستور: ذاکر: مبین Kothari: Zilbergeld)

لمبا ذَکر تکلیف دہ ہوتا ہے

گزشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان آیا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی مگر اس کی بیوی اسے چھوڑ کر میکے چلی گئی۔اس نوجوان کا ذَکر لمبا تھا جس سے بیوی کو تکلیف ہوتی تھی۔بیوی اس صورت میں آنے کے لیے تیار نہ تھی، وہ اتنی تکلیف برداشت نہ کر سکتی تھی۔اس نوجوان کو ہم نے مباشرت کے ایسے طریقے بتائے جن میں دخول پورا نہ ہوتا تھا۔بیوی واپس آ گئی۔ اب دونوں ازدواجی زندگی سے بھرپور لطف اندوز ہو رہے ہیں۔اسی طرح ایک خاوند نے مجھے فون کیا کہ اس کے ذَکر کا سائز بڑا ہے جس کی وجہ سے اس کی دو بیویاں اسے چھوڑ چکی ہیں۔اب وہ کیا کرے؟

ایسی صورت میں فور پلے زیادہ کیا جائے تاکہ فرج (Vagina) کے اندر چکناہٹ زیادہ ہو جائے اس کے علاوہ خاوند اپنے ذَکر کو مصنوعی چکناہٹ مثلاً تیل زیتون وغیرہ سے اچھی طرح چکنا کر لے۔اس صورت میں دخول آسان ہوگا۔اس کے علاوہ مباشرت کے ایسے طریقے استعمال کیے جائیں جن میں دخول گہرا نہ ہو۔اس کے لیے سب سے اچھا طریقہ پہلو بہ پہلو کا طریقہ ہے۔یعنی دونوں میاں بیوی بستر پر لیٹ جائیں۔منہ ایک دوسرے کی طرف ہو اور اس صورت میں مباشرت کریں۔یا پھر بستر پر لیٹ جائیں۔دونوں پہلو کے بل ہوں، منہ آمنے سامنے کی بجائے ایک ہی طرف ہوں۔بیوی کی کمر میاں کے سینے کی طرف ہو اور میاں پیچھے سے داخل کرے۔یا پھر میاں بستر پر منہ اوپر کی طرف کر کے لیٹے اور بیوی اس کے اوپر بیٹھے۔اس طرح کنٹرول بیوی کے پاس ہوگا اور وہ تکلیف دہ اور گہرا دخول نہ کرے گی۔اس کے علاوہ میاں تیز جھٹکے بھی نہ لگائے۔

کیا ذَکر کو مصنوعی طریقے سے لمبا کیا جا سکتا ہے—؟

ذَکر کو لمبا کرنے کی بہت سی کوششیں ہوئی ہیں مگر کامیابی نہیں ہو سکی۔بعض اوقات جڑ کے اردگرد کا گوشت کاٹ دیا جاتا ہے جس سے اس کی لمبائی میں معمولی سا فرق پڑ جاتا ہے۔یہ بھی ایک دھوکہ ہے کیونکہ اصل ذَکر کی لمبائی میں تو کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔بعض لوگ Vacum وغیرہ سے ذَکر کو لمبا کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں اس کی مدد سے 5 فیصد تک کا اضافہ ہو سکتا ہے جو کہ نہ ہونے کے برابر ہوگا۔اس طرح بعض اشتہاروں میں آرگن ڈویلپر کا ذِکر ہوتا ہے' اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔قصہ مختصر یہ کہ ذَکر کی لمبائی میں اضافہ نہیں کیا جا سکتا اور

نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔(Reuben)

سکڑا ہوا بہت چھوٹا ذَکر

بعض افراد کا نرم ذَکر (Penis) بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن تناؤ (Erection) میں ایک معقول حد تک لمبا ہو جاتا ہے۔ بعض نوجوان اس فطری صورت حال سے بھی بہت پریشان ہو جاتے ہیں۔ ذَکر (Penis) دراصل ریڈیو کے اینٹینا (Antena) کی طرح ہے۔ جسے ضرورت کے وقت لمبا کیا جا سکتا ہے۔ ضرورت نہ ہو تو چھوٹا ہو جاتا ہے تا کہ یہ فرد کے چلنے پھرنے کی Activities میں رکاوٹ نہ بنے۔ لہٰذا یہ کوئی مسئلہ نہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر سکڑا ہوا ذَکر زیادہ چھوٹا ہے تو تناؤ میں وہ نسبتاً زیادہ لمبا ہو جاتا ہے اور سکڑا ہوا لمبا ذَکر تناؤ میں کم لمبا ہوتا ہے۔ مثلاً ایک فرد کا سکڑا ہوا ذَکر 2 انچ کا ہے تو وہ تن کر 4 انچ کا ہو جائے گا دوسری طرف 3 انچ کا سکڑا ذَکر تناؤ میں ساڑھے چار انچ کا ہوگا۔

چھوٹے ذَکر (Penis) سے اولاد پیدا نہیں ہوتی ——؟

میرے کلینک میں ایک نوجوان کلائنٹ آیا جو کہ بہت فکر مند اور پریشان تھا۔ جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ وہ پریشان اس لیے تھا کہ اس کا ذَکر (Penis) بہت چھوٹا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ چھوٹے ذَکر سے اولاد پیدا نہیں ہوتی۔ یہ ایک بالکل غلط تصور ہے کہ اولاد کی پیدائش کے لیے لمبا ذَکر ہونا ضروری ہے۔ منی (Semen) کو اگر چمچ میں ڈال کر فرج (Vagina) کے اندر ڈال دیا جائے تو بھی بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔ اس طرح چھوٹے سے چھوٹا ذَکر بھی بچے کی پیدائش میں کوئی رکاوٹ نہیں۔ دوسرے الفاظ میں ذَکر کے سائز کا اولاد کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔(Kothari)

اڑھائی اِنچ سے چھوٹا ذَکر

اگر کسی نوجوان کا ذَکر اڑھائی انچ سے کم لمبا ہو تو اسے شادی نہیں کرنی چاہیے۔ ایسا مرد اپنی بیوی کو مطمئن نہ کر سکے گا۔ کئی سال پہلے میرے پاس 6 فٹ کا ایک نوجوان آیا جس کا ذَکر چھوٹی انگلی کے برابر تھا۔ میں نے اسے شادی کرنے سے منع کر دیا تھا۔ دراصل بچپن میں اس کا ذَکر جسم کے اندر تھا، صرف پیشاب کا سوراخ باہر تھا۔ والدین غریب اور ان پڑھ تھے، انھیں ان باتوں کا زیادہ شعور نہ تھا۔ تاہم چھ سات سال کی عمر میں ڈاکٹر کو دکھایا۔ ڈاکٹر نے آپریشن کر کے ذکر کو باہر نکال دیا۔ بچے کو ہارمون کی ضرورت تھی جو نہ دیا گیا جس کی وجہ سے اس کے ذکر کی نشوونما نہ ہو سکی۔ جب بچہ بالغ ہو جائے تو پھر اس کے ذکر کو لمبا نہیں کیا جا سکتا۔ اس لیے والدین کو بچپن میں اپنے بچوں کے جنسی اعضاء کا بغور معائنہ کرنا چاہیے۔ اگر ذَکر چھوٹا محسوس ہو تو پھر کسی پیشاب والے ڈاکٹر اور ہارمون کے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ بچپن میں ڈاکٹر کے علاج سے یہ لمبا اور نارمل ہو سکتا ہے۔

چھوٹے ذَکر سے بیوی کو مطمئن کرنا

مجھ سے یہ سوال اکثر پوچھا جاتا ہے کہ ”میرا ذَکر چھوٹا ہے تو کیا میں اپنی بیوی کو مطمئن کر سکوں گا“ اگر کسی فرد کا ذَکر ہوشیاری میں اڑھائی انچ سے کم ہو تو اسے شادی نہیں کرنی چاہیے۔ اگر ذَکر کا سائز اڑھائی انچ ہو تو وہ بیوی کو مطمئن کر سکے گا کیونکہ عورت کی فرج (Vagina) کا صرف بیرونی ڈیڑھ دو انچ کا حصہ حساس ہوتا ہے اور وہاں تک اڑھائی انچ کا ذَکر آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔

70 فی صد عورتیں ذکر سے آرگیزم حاصل نہیں کرتیں بلکہ بظر کو مشتعل کرنے یا فرج میں انگلی ڈالنے سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ اس صورت میں لمبے ذکر کا کردار زیادہ اہم نہیں۔ البتہ چھوٹے ذکر کی صورت میں فور پلے لمبا کیا جائے۔ فور پلے میں بظر کو مختلف انداز سے مشتعل کیا جائے۔ فرج کے اندر دو انگلیاں ڈالی جائیں اور ان کو اندر باہر حرکت دی جائے۔ بہت سی عورتیں فور پلے میں آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ ایسی صورت میں جب بیوی آرگیزم حاصل کر لے تو پھر میاں داخل کرے اور خود بھی منزل ہو جائے۔ اس کے علاوہ مباشرت کے

ایسے طریقے استعمال کیے جائیں جن میں دخول گہرا ہو سکے مثلاً بیوی نیچے ہو اس کے چوتڑوں کے نیچے موٹا تکیہ رکھا جائے ، بیوی کی ٹانگیں خاوند کے کندھوں پر ہوں یا پھر بیوی نیچے ہو اور میاں اوپر اور بیوی اپنے گھٹنوں کو اپنے پستانوں کے بالکل قریب کر لے، گھٹنے پستانوں کے جتنے قریب ہوں گے دخول اتنا ہی گہرا ہوگا۔ یا پھر میاں نیچے لیٹے بیوی میاں کی طرف منہ کر کے اس کے اوپر بیٹھے پھر تھوڑا سا پیچھے کو جھکے اور ہاتھ مرد کی ٹانگوں پر رکھے، یا پھر میاں کرسی پر بیٹھے اور بیوی منہ دوسری طرف کر کے یعنی پیٹھ مرد کی طرف کر کے ذکر کے اوپر بیٹھے تو دخول گہرا ہوگا، اگر مرد ٹانگیں کھول لے تو دخول زیادہ گہرا ہوگا۔

ذکر (Penis) کا موٹا ہونا ضروری نہیں

ذکر کی لمبائی کے علاوہ بہت سے نوجوان اس کی موٹائی کے حوالے سے بھی غلط فہمی کا شکار اور پریشان ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ عورت کے بھرپور جنسی لطف کے لیے ذکر کا موٹا ہونا ضروری ہے۔ اس میں بھی کوئی حقیقت نہیں۔ ذکر کی لمبائی کی طرح ذکر کی موٹائی بھی مختلف لوگوں کی مختلف ہوتی ہے۔ فرج (Vagina) دراصل خالی ٹیوب یا سرنج کی طرح کوئی کھلا راستہ نہیں بلکہ یہ ایک بند گلی ہے جس کی دونوں دیواریں آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ جنسی ہیجان میں فرج کا بیرونی 2/3 حصہ پھول کر فرج کے منہ کو مزید تنگ کر دیتا ہے۔ اس صورت میں اگر فرج کے اندر پنسل بھی داخل کی جائے تو بھی عورت کو اس کا پورا احساس ہوگا۔ لہٰذا کامیاب اور خوشگوار مباشرت کے لیے ذکر کی موٹائی کی کوئی خاص اہمیت نہیں۔ اگرچہ بعض خواتین موٹے ذکر کو پسند کرتی ہیں تاہم پتلے سے پتلا ذکر بھی عورت کو بھرپور جنسی لطف سے ہم کنار کر دے گا۔ ویسے ذکر کی عمومی موٹائی 4 انچ تا ساڑھے چار انچ ہوتی (قطر) ہے۔ (مبین: ذاکر)

جڑ سے پتلا ذکر (Penis) کمزوری کی علامت ——؟

مجید ایک نوجوان کلائنٹ تھا۔ 24 سالہ مجید کی حال ہی میں شادی ہونے والی تھی وہ سخت فکر مند تھا کیونکہ اس کا ذکر جڑ سے پتلا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ یہ مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔ عموماً اکثر افراد کا ذکر جڑ سے پتلا اور آگے سے موٹا ہوتا ہے۔ نوجوان اسے کمزوری سمجھتے ہیں۔ نیم حکیم اس کی وجہ مشت زنی (Masturbation) قرار دیتے ہیں حالانکہ یہ ایک نارمل جسمانی حقیقت ہے نہ کہ کوئی خرابی لہٰذا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ دراصل ذکر ایک غبارے کی طرح ہے جو کہ Pubic Bone کے ساتھ جڑا (Fix) ہوتا ہے۔ جب اس کی نالیوں میں خون دوڑتا ہے تو یہ اکڑ جاتا ہے مگر چونکہ نیچے والے حصے میں زیادہ خون نہیں ہوتا جس کی وجہ سے نچلا حصہ کچھ پتلا جبکہ اوپر والا حصہ نسبتاً زیادہ پھول جاتا ہے۔ اس طرح بعض افراد کا ذکر درمیان میں سے قدرے پتلا ہوتا ہے یہ بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض افراد کے ذکر کی خون کی نالیاں درمیان میں کچھ پتلی ہوتی ہیں جس کی وجہ سے وہاں زیادہ خون نہیں جاتا اور وہاں سے ذکر کچھ پتلا رہ جاتا ہے مگر ان لوگوں کو مکمل تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔ (مبین)

ذکر (Penis) کی جڑ پر بال کمزوری کی علامت ——؟

بلوغت میں ہر نوجوان کے زیر ناف بال اگ آتے ہیں جو کہ بلوغت کی نشانی ہے۔ اسلام میں ان بالوں کو ہر 40 دن کے اندر صاف کرنے کا حکم ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ صفائی کے علاوہ اس سے مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات ذکر کے نیچے والے حصے یعنی جڑ پر بھی کچھ بال اگ آتے ہیں۔ اس صورت میں بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کوئی خرابی یا بیماری نہیں۔ اس طرح مردوں کی چھاتی پر بھی بال ہوتے ہیں کسی کے زیادہ کسی کے کم اور کسی کے نہیں بھی ہوتے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے البتہ اگر کسی فرد کے چہرے اور زیر ناف بال نہ آئیں تو کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں مگر اس کا بھی فرد کی مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (مبین)

ذکر (Penis) کا ایک طرف جھکا ہونا کمزوری کی علامت ——؟

اکثر نوجوانوں کا خیال ہوتا ہے کہ ذکر کو ایک پنسل کی طرح بالکل سیدھا ہونا چاہیے نہ کہ

دائیں، بائیں، اوپر یا نیچے کو جھکا ہوا۔ اکڑا ہوا ذَکر دائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے یا بائیں طرف کو۔ کسی کا اوپر اور کسی کا نیچے جھکا ہوتا ہے۔ بہت ہی کم لوگوں کا اکڑا ذَکر بالکل سیدھا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا بھی مشکل ہے کیونکہ ذَکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں ہوتا (اگرچہ بعض جانوروں مثلاً بلا، چوہا، کتا اور خرگوش کے ذَکر میں ہڈی ہوتی ہے) بلکہ نرم گوشت کا بنا ہوتا ہے۔ جب اس میں زیادہ خون جاتا ہے اور دوسری طرف کم خون نکلتا ہے تو یہ اکڑ جاتا ہے اور پھر یہ کسی نہ کسی طرف مڑ جاتا ہے۔ عموماً 85 فیصد لوگوں کا ذَکر بائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے۔ اسی طرح عموماً فرد کا بایاں خصیہ (Testicle) دائیں سے کچھ نیچے ہوتا ہے۔ عموماً ایک سینٹی میٹر۔ فرد کے ذَکر کا ٹیڑھا پن کوئی بیماری نہیں، یہ ایک بالکل نارمل فطری امر ہے۔ اس وجہ سے دخول (Penetration) میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ جبکہ نیم حکیم اسے خطرناک بیماری سمجھتے ہیں۔ جس کی وجہ مشت زنی (Masturbation) کو قرار دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنی اُنگلیوں کو اکڑا کر دیکھیں تو وہ بھی پنسل کی طرح سیدھی نہیں حالانکہ ان کے اندر ہڈیاں ہوتی ہیں۔ لہٰذا اس حوالے سے نہ پریشان ہونے کی ضرورت ہے اور نہ ہی علاج کی۔ البتہ اگر ذَکر بہت ٹیڑھا (45 کا زاویہ) ہو تو یہ ایک بیماری Peyronie's ہے۔ تاہم اس کی وجہ بھی مشت زنی نہیں۔ یہ بیماری عموماً درمیانی عمر کے مردوں کو ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ بیماری اچانک ہو جاتی ہے۔ یعنی فرد جب رات کو سویا تو وہ بالکل ٹھیک تھا مگر جب صبح جاگا تو ذَکر ٹیڑھا ہو گیا۔ اس صورت میں ذَکر جڑ سے سخت اور اوپر Top پر نرم ہوتا ہے۔ اس کا علاج عموماً وٹامن E سے کیا جاتا ہے۔ اکثر یہ علاج کے بغیر 6 ماہ تا ایک سال میں خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس لیے علاج کے لیے جلدی کرنے کی ضرورت نہیں۔ تاہم بہتر ہے کہ کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔ (دستور: ذاکر: مبین: Hyde' Kothari)

اگر ذَکر زیادہ ٹیڑھا ہے مگر بیماری نہیں تو یہ خوش بختی ہے کیونکہ اس صورت میں یا تو وہ فرج (Vagina) کی سائیڈوں کو رگڑے گا جو زیادہ حساس ہوتی ہیں اور عورت کو زیادہ لطف آئے گا یا پھر جی سپٹ کو جو کہ عورت کا دوسرا حساس ترین جنسی مقام ہے جس کو رگڑنے سے تقریباً 50 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں۔

ایک ہومیوڈاکٹر صاحب نے اپنی کتاب میں لکھا کہ ذَکر کا ٹیڑھا پن ایک خطرناک بیماری ہے جس کی وجہ مشت زنی ہے اور اس کے علاج کی ضرورت ہے۔ میں نے ان کو خط لکھا۔ ''ڈاکٹر صاحب آپ اپنی شلوار اتاریں اور ایمانداری سے دیکھیں کہ کیا آپ کا ذَکر بالکل سیدھا ہے۔'' ابھی تک جواب نہیں آیا۔

ذَکر (Penis) کے اوپر ابھری رگیں مردانہ کمزوری کا سبب نہیں بنتیں

فرد کے ذَکر (Penis) میں تناؤ تب پیدا ہوتا ہے جب اس کے خون کی نالیاں کھلتی ہیں اور زیادہ مقدار میں خون ان نالیوں میں دوڑتا ہے اور دوسری طرف نسبتاً کم خون باہر نکلتا ہے اس وجہ سے خون کی یہ نالیاں نمایاں ہو جاتی ہیں اور پھول جاتی ہیں۔ یہ نالیاں جتنی زیادہ کھلیں گی اتنا ہی زیادہ خون ان میں داخل ہو گا اور نتیجتاً تناؤ (Erection) اتنا ہی زیادہ اور جلد ہو گا۔ یہ ایک بالکل نارمل اور مفید کیفیت ہے۔ نیم حکیموں اور عطائیوں کی وجہ سے نوجوانوں کی اکثریت اسے بھی ایک خطرناک بیماری اور خرابی سمجھتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ مشت زنی بتائی جاتی ہے جبکہ اس کی کوئی حقیقت نہیں کیونکہ وہ افراد جنہوں نے کبھی مشت زنی نہیں کی ان کے ذَکر کی نالیاں بھی ابھری ہوتی ہیں۔ (دستور: مبین)

دراصل جسم کے ہر حصے میں جلد کے نیچے خون کی نالیاں (Veins) ہوتی ہیں۔ جسم کے جن حصوں میں چربی ہوتی ہے وہاں یہ صاف نظر نہیں آتیں جیسے بازو وغیرہ مگر جہاں چربی نہیں ہوتی وہاں یہ صاف نظر آتی ہیں۔ ذَکر کے علاوہ ہاتھ کی پشت پر بھی یہ نالیاں عموماً صاف نظر آتی ہیں۔ بعض لوگوں کی یہ نالیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں اور بعض کی کم۔ جن کے ہاتھوں کی نالیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں کیا ان کے ہاتھ کمزور ہوتے ہیں۔ وہ عورتیں، جن کے ہاتھ گداز ہوتے ہیں ان کے ہاتھ کی نالیاں نظر نہیں آتیں تو کیا ان کے ہاتھ مردوں کے ہاتھوں سے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔ لہٰذا ذَکر کی نالیوں کا نظر آنا بھی کوئی بیماری

نہیں اور نہ ہی کوئی فرد اس سے جنسی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ البتہ خصیہ دانی (Scrotum) کی نالیاں اگر بہت زیادہ نمایاں ہوں تو یہ ایک بیماری Varicose ہے جس سے کچھ لوگوں کو بانجھ پن (Infertility) ہوسکتا ہے مگر لازمی نہیں۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے مشورہ کیا جائے۔

ذَکر (Penis) پر مسّے

کسی بھی صحت مند انسان کے جسم کے کسی بھی حصے پر مسّے نکل سکتے ہیں۔ عام حالات میں ہم اس کیفیت سے پریشان نہیں ہوتے خواہ یہ مسّے چہرے پر ہی کیوں نہ ہوں۔ اسی طرح ذَکر (Penis) پر مسوں کا رونما ہونا بھی عام سی بات ہے۔ نہ کہ کوئی بیماری۔ یہ مسے جنسی صلاحیت یا جنسی عمل پر کسی بھی طرح سے اثر انداز نہیں ہوتے۔ لیکن لاعلمی کی وجہ سے عام نوجوان ان مسوں کی وجہ سے پریشان ہوجاتے ہیں۔ یہ مسّے آسانی سے نکالے جاسکتے ہیں اور اگر نہ بھی نکالے جائیں تو بھی کوئی حرج نہیں۔ (مبین)

ذَکر (Penis) پر سخت گٹھے پڑ جانا

عموماً ادھیڑ عمر کے بعد بعض لوگوں کے ذَکر میں سخت قسم کے گٹھے یا گانٹھیں بن جاتی ہیں۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا پہلی بار ذکر ایک فرانسیسی سرجن نے کیا۔ ان گٹھوں کی وجہ سے ذَکر کا تناؤ (Erection) متاثر ہوتا ہے۔ جب تھوڑی بہت اریکشن ہوتی ہے تو فرد کو نہایت تکلیف ہوتی ہے جس کی وجہ سے فرد مباشرت نہیں کرسکتا کیونکہ اسے شدید جسمانی اور ذہنی کوفت ہوتی ہے۔ ابھی تک اس کا کوئی موثر علاج دریافت نہیں ہوا لیکن یہ بیماری بہت ہی کم ہے۔ (مبین)

فوری تناؤ (Instant Erection)

اکثر افراد کا خیال ہے کہ فرد کو بجلی کے بلب کی طرح فوری تناؤ (Erection) ہونا چاہیے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو اسے جنسی کمزوری سمجھتے ہیں اور پریشان ہوجاتے ہیں۔ نوجوانوں کا تناؤ (Erection) 20 سال کی عمر تک تو فوری ہوتا ہے مگر پھر عمر کے بڑھنے کے ساتھ بتدریج کم ہوتا جاتا ہے یعنی شروع میں تناؤ فوری ہوتا ہے 40 سال کی عمر کے بعد قدرے تاخیر سے ہوتا ہے۔ 60 سال کی عمر کے بعد ذرا زیادہ دیر سے ہوتا ہے۔ یہ بھی ہوسکتا ہے کہ اس عمر میں تناؤ کے لیے بیوی کے چھونے اور سہلانے کی ضرورت پڑے۔ یہ سب کچھ نارمل عمل Function ہے۔ تازہ ترین ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ 20 سال کی عمر میں فرد کو فوری تناؤ ہوتا ہے۔ 50 سال کے بعد جوانی سے دوگنا اور 70 سال کے بعد تین گنا وقت درکار ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ (دستور: ذاکر)

ذَکر (Penis) کے تناؤ (Erection) کا معیار

بعض اوقات کچھ افراد اس وجہ سے پریشان ہوجاتے ہیں کہ شاید ان کے ذَکر کا تناؤ کافی نہیں اور شاید وہ مباشرت کے قابل نہیں۔ حالانکہ ان کے پاس تناؤ ماپنے اور جانچنے کا کوئی پیمانہ اور معیار نہیں۔ یہ صرف ان کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا تناؤ کافی نہیں۔ تناؤ کا ایک ہی معیار ہے اگر میاں مباشرت کے وقت اپنے ذَکر کو بیوی کی فرج (Vagina) میں داخل کردے تو اس کا تناؤ بالکل نارمل ہے۔ تاہم ایک بات یاد رہے کہ انسانی ذَکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں بلکہ یہ نرم گوشت کا بنا ہوا ہے۔ جو کہ خون کی نالیوں میں زیادہ خون جانے سے تن جاتا ہے اور سخت ہوجاتا ہے۔ تناؤ کی صورت میں ذَکر کے بہت زیادہ سخت ہونے کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ یہ بالکل ایک نارمل کیفیت ہے۔

تناؤ کے وقت ذَکر میں درد (Painful Erection)

بعض نوجوان ذَکر میں تناؤ (Erection) کے وقت درد محسوس کرتے ہیں۔ اس کی وجوہات میں زیادہ عام وجہ مقامی چوٹ' السر' پیشاب کی نالی یا پراسٹیٹ غدود میں سوزش ہے۔ اس کے علاوہ ذَکر کا بہت زیادہ ٹیڑھا پن Peyronie's Disease ہے۔ اس صورت میں

کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔

کامیاب جنسی عمل کے لیے ذکر کا بہت سخت ہونا ضروری ہے ___؟

اکثر نوجوانوں کا خیال ہے کہ بیوی کی جنسی تسلی (Satisfaction) کے لیے ذکر کا بہت سخت ہونا ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ذکر کو بہت ہی نرم و نازک فرج (Vagina) میں داخل ہونے کے لیے بنایا ہے نہ کہ دیوار میں سوراخ کرنے کے لیے۔ تاہم 17 تا 19 سال کی عمر میں فرد کا ذکر تناؤ میں بہت سخت (Hard) ہوتا ہے۔ اس عمر میں اسے جنس مخالف کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا۔ چنانچہ عدم استعمال اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی سختی میں قدرے کمی آجاتی ہے جو کہ ایک بالکل نارمل عمل ہے۔ عورت کی جنسی تسکین کے لیے ذکر کے سخت اکڑاؤ (Hardness) کی ہرگز ضرورت نہیں۔ ہائٹ رپورٹ سے بھی یہی ثابت ہوا کہ عورتوں کی اکثریت بہت سخت ذکر اور زوردار جھٹکوں اور ضربات (Storkes) کو پسند نہیں کرتی۔ ذکر کو کسی قدر سخت (Hard) ہونا چاہیے۔ تاہم اس کا کوئی پیمانہ نہیں۔ اس کا ایک ہی معیار ہے کہ یہ فرج (Vagina) میں داخل ہو جائے۔ (دستور: ذاکر)

تناؤ (Erection) میں پہلے سے کمی جنسی کمزوری کی علامت ___؟

کچھ افراد جب ان کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو جاتی ہے تو وہ اپنے جنسی جذبات کی شدت میں کچھ کمی اور ذکر کے تناؤ کی طاقت (Strength) میں 17/18 سال کی عمر کی نسبت قدرے کمی محسوس کرتے ہیں۔ جو اگرچہ بہت معمولی ہوتی ہے مگر یہ افراد پریشان ہو جاتے ہیں۔ جنسی جذبات کی شدت اور ذکر کا تناؤ اور اکڑاؤ (Hardness) 15 اور 20 سال کی عمر کے دوران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ نیم حکیم اس معمولی کمی کا باعث مشت زنی یا کثرت جماع (Intercourse) کو قرار دیتے ہیں۔ یہ کیفیت اور معمولی کمی پریشانی کا سبب نہیں ہونی چاہیے کیونکہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم کے ہر عضو کی طاقت میں کمی آتی ہے۔ مثلاً عمر کے بڑھنے کے ساتھ دوڑنے کی رفتار میں کمی آجاتی ہے۔ اسی طرح وزن اٹھانے کی مقدار میں بھی کمی آجاتی ہے۔ یہ چیز کھیل کے میدان میں بہت نمایاں ہے۔ اکثر کھیلوں کے نمایاں کھلاڑی 20/25 سال کی عمر کے لگ بھگ ہوتے ہیں۔ مگر 25 سال کے بعد ان کی کارکردگی اور Strength پہلے کی طرح نہیں رہتی۔ انٹرنیشنل کھیلوں میں 30 سال سے زیادہ عمر کا کھلاڑی شاذ ہی ہوتا ہے یعنی 30 سال کی عمر میں فرد جسمانی طور پر 20 سال کی عمر کی طرح موثر (Efficient) نہیں ہوتا۔ اگرچہ اس کی کارکردگی بالکل ختم نہیں ہو جاتی۔ ذکر کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہے' یعنی عمر کے بڑھنے کے ساتھ دوسرے جسمانی اعضاء کی طرح جنسی جذبات کی شدت اور ذکر (Penis) کے تناؤ (Erection) کی سختی (Hardness) میں قدرے کمی آجاتی ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے جس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ (ذکر کی سختی میں کمی کے باوجود اگر فرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ مرتے دم تک مباشرت کے قابل ہوتا ہے۔ اگرچہ 60 سال کے بعد بعض لوگوں کو شخصی (Self) یا بیوی کی طرف سے اشتعال (Stimulation) کی ضرورت پڑتی ہے۔ یعنی فرد خود یا اس کی بیوی اس کے جنسی اعضاء سے چھیڑ چھاڑ کرے۔ (مبین)

کیا اپنی مرضی سے تناؤ Erection پیدا کیا جاسکتا ہے ___؟

بعض نوجوانوں کا خیال ہے کہ جس طرح فرد اپنی مرضی سے جب چاہے اپنی انگلی یا بازو کو کھڑا کر سکتا ہے اسی طرح وہ اپنی مرضی سے جب بھی چاہے اپنے ذکر (Penis) کو اکڑا (Erect) سکتا ہے۔ مگر جب وہ ایسا نہیں کر پاتا تو پریشان ہو جاتا ہے اور اپنے آپ کو جنسی طور پر کمزور اور نامرد خیال کرتا ہے۔ (دستور' ذاکر' مبین) یہ بات ذہن میں رکھیں کہ تناؤ (Erection) کا تعلق فرد کے دماغ اور جسم کے ساتھ ہے اور یہ تناؤ اپنی مرضی' خواہش اور حکم (Order) سے پیدا نہیں کیا جاسکتا۔ یعنی کوئی فرد ہمیشہ اپنی مرضی سے تناؤ (Erection) پیدا نہیں کر سکتا۔ اسی لیے ماہرین کہتے ہیں کہ اپنی مرضی سے ہر چیز حاصل کی جاسکتی ہے سوائے تناؤ (Erection) کے۔ دراصل یہ بھوک کی طرح کا ایک عضویاتی (Physiolgical) عمل (Process) ہے جس طرح کوئی فرد اپنی مرضی سے بھوک پیدا

نہیں کرسکتا اسی طرح تناؤ (Erection) بھی اپنی مرضی سے پیدا نہیں کیا جاسکتا۔ جس طرح بھوک پیدا ہونے کے لیے مناسب عضویاتی اور ماحولی (Environmental) حالات (Circumstances) ضروری ہیں' اسی طرح تناؤ (Erection) پیدا کرنے کے لیے بھی مناسب عضویاتی اور ماحولی مہیج (Stimulus) کا ہونا ضروری ہے۔ فرد صرف اس وقت بھوک محسوس کرتا ہے جب کھانا کھائے کچھ وقت گزر گیا ہو۔ اس کے علاوہ ماحول اور کھانا کتنا اچھا اور لذیذ ہو یہ عوامل بھی بھوک پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اسی طرح ذکر میں تناؤ تب ہوگا جب فرد جنس (Sex) کے حوالے سے سوچے گا' پڑھے گا' دیکھے گا' سنے گا یا لمس محسوس کرے گا وغیرہ۔ یہ چیزیں تناؤ (Erection) کے لیے مہیج ہیں۔ کیونکہ کسی بھی فرد کو اپنے تناؤ پر کنٹرول نہیں۔ اس لیے بعض اوقات فرد کو کسی نامناسب جگہ مثلاً کلاس روم یا گھر میں ماں باپ کے سامنے تناؤ ہو جاتا ہے۔ جسے وہ شعوری طور پر ختم نہیں کرسکتا اور شرمندہ ہوتا ہے۔ یعنی تناؤ پر فرد کو شعوری طور پر کنٹرول نہیں۔ اسی طرح بعض نوجوان اپنے تناؤ (Erection) کو چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ورعورت کے پاس جاتے ہیں' مگر وہاں کوشش کے باوجود ان کو تناؤ نہیں ہوتا اور پھر ان کو یقین آ جاتا ہے کہ وہ بیوی کے قابل نہیں۔

گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان لڑکا علاج کے لیے آیا۔ اسے یقین تھا کہ وہ نامرد ہے جب اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کو کئی بار زنا کا موقع ملا' اس نے کوشش بھی کی مگر احساس گناہ اور خوف کی وجہ سے اسے تناؤ (Erection) ہی نہ ہوا۔

کیا سوچ یا تصور سے ہوشیاری لائی جاسکتی ہے؟

میرے اکثر کلائنٹ مجھے بتاتے ہیں کہ انھیں صبح کے وقت تو ہوشیاری آتی ہے مگر جب وہ ہوشیاری کا سوچتے یا تصور کرتے ہیں تو انھیں ہوشیاری نہیں آتی۔ پھر وہ پریشان ہو جاتے ہیں۔ دراصل جوانی میں تو فرد کو سوچنے یا تصور کرنے سے ہوشیاری آ جاتی ہے مگر جوانی ڈھل جانے کے بعد عموماً صرف سوچ یا تصور سے ہوشیاری نہیں آتی۔ ایک بات ذہن نشین رہے کہ اگر کسی فرد کو کسی بھی وقت ہوشیاری آ جاتی ہے تو وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔

خصیوں (Testicles) کا سائز

بعض نوجوان اپنے خصیوں (Testicles) کی جسامت کے حوالے سے فکر مند ہوتے ہیں۔ عام طور پر تصور کیا جاتا ہے کہ چھوٹے سائز کے خصیوں والا فرد جنسی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ اسی طرح خصیوں کی تھیلی (Scrotum) اگر تنی ہونے کی بجائے ڈھیلی ڈھالی اور لٹکی ہوئی ہو تو یہ بھی جنسی کمزوری کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ خصیوں کے سائز یا تھیلی کی جلد کی لچک کا جنسی قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

خصیوں (Testicles) کی گولیوں کا اوپر نیچے ہونا

کچھ نوجوان اس لیے بھی پریشان ہوتے ہیں کہ ان کے خصیوں کی گولیاں کبھی اوپر چلی جاتی ہیں اور کبھی نیچے۔ اس حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کسی خرابی کی علامت نہیں بلکہ ایک نارمل عضویاتی عمل ہے۔ دراصل نطفے (Sperms) خصیوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ خصیوں کا درجہ حرارت جسم سے کچھ کم ہو۔ کیونکہ اگر خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جائے گا تو سپرم مر جائیں گے اور فرد اول تو اولاد پیدا ہی نہ کر سکے گا اور اگر اولاد ہو گی تو یہ زیادہ تر لڑکیاں ہوں گی۔ چنانچہ فطرت نے اس سلسلے میں ایسا نظام بنایا ہے کہ سردیوں میں یہ گولیاں اوپر جسم کے قریب چلی جاتی ہیں تاکہ مطلوہ درجہ حرارت برقرار رہے کیونکہ زیادہ ٹھنڈک بھی نطفوں (Sperms) کے لیے نقصان دہ ہے اور گرمیوں میں یہ گولیاں جسم سے دور نیچے چلی جاتی ہیں تاکہ ان کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرات سے کم رہے اور نطفوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔ یاد رہے کہ حدت (Heat) نطفوں کی دشمن ہے۔ اس لیے گرم جگہوں پر کام کرنے والے افراد مثلاً ٹرک ڈرائیور اور بیکریوں میں کام کرنے والے لوگوں کے گرمی کی وجہ سے نطفوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے اور ان کے ہاں اکثر بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس طرح کمپیوٹر پر زیادہ کام کرنے والے لوگوں کی بھی بیٹیاں زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لیے نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ اپنے خصیوں کو ٹھنڈا رکھیں۔ گرمیوں میں تنگ کپڑے خصوصاً تنگ انڈرویئر نہ پہنیں اور جب بھی

باتھ روم میں جائیں اپنے خصیوں کے اوپر 2/3 منٹ ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔ (Shettles)

چنانچہ گولیوں کا اوپر نیچے جانا کوئی خرابی نہیں بلکہ یہ ان کی بہتر کارکردگی (Healthy Functioning) کے لیے ضروری ہے۔ اس طرح ایک گولی عموماً کچھ بڑی ہوتی ہے اور دوسری کچھ چھوٹی، یہ بھی کوئی نقص نہیں۔ قبل ازیں یہ بھی بتایا جاچکا ہے کہ عموماً 85 فیصد بائیں گولی نسبتاً نیچے ہوتی ہے یہ بھی بالکل ایک نارمل چیز ہے۔ (مبین: Hyde)

ایک خصیہ نیچے اور دوسرا اوپر

ایک نوجوان نے مجھے فون کر کے پوچھا کہ اس کا ایک خصیہ نیچے ہے جبکہ دوسرا اوپر۔ اس سے اس کی مردانہ طاقت تو متاثر نہ ہوگی۔ خصیوں کا مردانہ طاقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ خصیوں کا تعلق بچے کی پیدائش کے ساتھ ہے۔ اگر یہ نہ ہوں یا ان کی کارکردگی اچھی نہ ہو تو بچے پیدا نہیں ہوتے۔ خصیوں کے اوپر، نیچے ہونے میں ایک حکمت ہے۔ یہ اس لیے اوپر نیچے ہوتے ہیں تاکہ چلتے وقت دونوں ایک دوسرے کے ساتھ نہ ٹکرائیں۔ عموماً بایاں خصیہ نیچے اور دایاں خصیہ اوپر ہوتا ہے۔

خصیوں میں درد ہونا

بعض اوقات فرد اپنے خصیوں میں درد محسوس کرتا ہے۔ اس کی عمومی وجہ خصیوں میں انفیکشن کا ہونا ہے۔ اس کے کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے ملیں۔ چند دن کے علاج کے بعد آپ ٹھیک ہوجائیں گے۔

خصیوں کا پھولنا

کبھی کبھار فرد کے خصیے پھول جاتے ہیں۔ اس صورت میں عموماً خصیوں میں پانی پڑ جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ پھول جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ ہرنیا کی علامت بھی ہوسکتی ہے۔ دونوں صورتوں میں کسی Urologist سے علاج کرائیں۔

خصیوں کا پیٹ میں رہ جانا

ایک خوب صورت اور صحت مند نوجوان مردانہ کمزوری کے علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ علاج کے دوران میں اس کے اعضائے مخصوصہ کو چیک کیا گیا تو مجھے یہ دیکھ کر بہت دکھ ہوا کہ اس کے دونوں خصیے نہ تھے۔ ظاہر ہے کہ اس صورت میں وہ بچہ پیدا نہیں کرسکتا۔ شروع میں خصیے بچے کے پیٹ میں ہوتے ہیں جو کہ عموماً حمل کے ساتویں مہینے نیچے خصیوں کی تھیلیوں میں اُتر آتے ہیں۔ بعض بچوں کے خصیے نیچے نہیں آتے اور پیٹ میں ہی رہ جاتے ہیں۔ اکثر بچوں کے خصیے ایک سال کی عمر تک نیچے آجاتے ہیں اور اگر یہ ایک سال کی عمر تک نیچے نہ آئیں تو پھر آپریشن کے ذریعے ان کو نیچے لایا جاتا ہے۔ بہتر ہے ایسی صورت میں آپریشن 3 سال کی عمر تک ہوجائے۔ اگر زیادہ دیر کے بعد آپریشن کیا جائے تو خصیے تو نیچے آجائیں گے مگر بچہ پیدا ہونا مشکل ہوگا۔ اگر خصیے پیٹ کے اندر رہ جائیں تو کینسر ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس لیے ماؤں کے لیے ضروری ہے کہ بچے کی پیدائش کے وقت اس کے خصیوں کو چیک کرلیں اور اگر خصیے نیچے نہ آئے ہوں تو ایک سال کے بعد پھر چیک کرلیں۔ اگر پھر بھی نیچے نہ آئے ہوں تو آپریشن کرالیا جائے ورنہ بچہ بڑا ہو کر بچہ پیدا نہ کرسکے گا۔ آپریشن کے لیے کسی پیشاب کے ڈاکٹر (Urologist) سے رابطہ کیا جائے۔

کیا ایک خصیہ سے بچہ پیدا ہوسکتا ہے

ایک نوجوان نے مجھے کال کی اور بتایا کہ اس کا صرف ایک خصیہ ہے۔ وہ بہت پریشان تھا کہ یہ کوئی مسئلہ تو نہیں، کیا وہ بچے پیدا کرسکے گا۔ کئی نوجوان ایسے ہوتے ہیں جن کے دونوں خصیے نیچے نہیں آتے بلکہ صرف ایک خصیہ نیچے آتا ہے۔ یہ کوئی پریشانی کی بات نہیں۔ اگر انھیں کوئی دوسرا مسئلہ نہ ہو تو وہ ایک خصیے سے بھی بچے پیدا کرسکتے ہیں۔ اس سلسلے میں ایک احتیاط ضروری ہے جو خصیہ پیٹ میں رہ گیا ہو اسے بھی آپریشن کے ذریعے نیچے لایا جائے۔ اگرچہ

یہ خصیہ کام نہ کرے گا مگر اس کے پیٹ میں رہنے سے کینسر کا خطرہ ہوتا ہے۔

منی (Semen)

مشت زنی (Masturbation) کے بعد سب سے زیادہ غلط باتیں منی (Semen) کے حوالے سے مشہور ہیں۔ اکثر نوجوان منی کی کوالٹی کے حوالے سے پریشان ہیں کہ یہ پتلی ہے یا گاڑھی، تھوڑی ہے یا زیادہ، طاقت سے نکلتی ہے یا بغیر طاقت کے۔ نیم حکیم اسے بھی خوب Exploit کرتے ہیں۔

منی تین جگہ بنتی ہے۔

1۔ خصیوں Testicles
2۔ پراسٹیٹ غدود
3۔ منی کی تھیلیاں (Seminal Vesicles)

ان تینوں جگہ سے نکل کر پیشاب کی نالی میں اکٹھی ہو جاتی ہے۔ خصیوں میں دو طرح کے سیل (Cells) ہوتے ہیں۔ پہلی قسم جنسی ہارمون Testosterone پیدا کرتے ہیں جن کا تعلق جنسی خواہش (Sexual Drive) اور مردانہ قوت (Potency) یعنی تناؤ (Erection) کے ساتھ ہے۔ یعنی اس ہارمون کی وجہ سے شہوت اور ذکر (Penis) میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے سیل نطفہ (Sperm) پیدا کرتے ہیں جو بچہ پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ فرد جب ایک بار انزال (Ejeculate) ہوتا ہے تو خارج ہونے والی منی کی مقدار اوسطاً 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے (میرے ایک کلائنٹ کی مقدار 10 ملی لیٹر تھی) جس میں 20 کروڑ تا ایک ارب نطفے (Sperms) ہوتے ہیں۔ حمل کے لیے تین کروڑ سے زیادہ صحت مند (Active) سپرم کی ضرورت ہے لیکن اس صورت میں عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ اگر سپرم زیادہ ہوں گے تو لڑکا پیدا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سپرم کا جنسی قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اگر سپرم بالکل ختم ہو جائیں تو بھی فرد کی مردانہ قوت پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور فرد جنسی عمل کے لیے بالکل فٹ ہوتا ہے۔ اس لیے بعض افراد جنسی لحاظ سے بہت مضبوط اور (Active) ہوتے ہیں مگر وہ بچہ پیدا نہیں کر سکتے۔

(Kothari:shettle)

انفرادی اختلافات کی وجہ سے منی کی کوالٹی میں فرق ہوتا ہے۔ جس کا مردانہ قوت (Potency) کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ منی کا سوائے بچے پیدا کرنے کے اور کوئی فنکشن نہیں لہٰذا اس کی کوالٹی کی کوئی اہمیت نہیں۔ منی سپرم کے اخراج کے لیے ایک ذریعہ (Carrier) ہے۔ یعنی اس کے ذریعے سپرم باہر آتے ہیں۔ دوسرے منی میں پروٹین اور شوگر وغیرہ کی صورت میں سپرم کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ لہٰذا منی کی کوالٹی کے حوالے سے ہرگز پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

منی پیشاب اور پاخانے کی طرح ناپاک نہیں۔ کچھ علماء اسے بالکل ناپاک سمجھتے ہیں اور بعض اسے خفیف ناپاک سمجھتے ہیں لہٰذا خشک منی کو رگڑ نا ہی کافی ہے۔ حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کی خشک منی کو رگڑ کر صاف کر دیا کرتی تھیں اور دھوتی نہیں تھیں۔ البتہ گیلی منی کو دھو یا کرتی تھیں اور اللہ وحدہٗ لاشریک کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم انہی گیلے کپڑوں میں نماز کے لیے مسجد تشریف لے جاتے۔ اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ میں رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے کپڑے سے منی کو مل دیتی پھر حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم اس میں نماز پڑھتے۔ (مسلم)

ایک دوسری حدیث میں آپ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے کپڑے سے منی کو میں دھوتی پھر حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نماز کے لیے تشریف لے جاتے اور دھونے کا نشان اس میں ہوتا۔ (بخاری، مسلم)

اس سلسلے میں ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ اگر منی لطف کے ساتھ یا پھر پوری طرح بغیر لطف سے نکل جائے تو فرد پر غسل فرض ہو جاتا ہے۔

منی (Semen) کے حوالے سے معروف غلط فہمیاں

منی ایک قیمتی چیز ہے ـــ خون سے بھی قیمتی ـــ؟

نیم حکیموں کے خیال کے مطابق منی جو ہر حیات اور ایک بے حد قیمتی چیز ہے۔ مشہور فارمولا ہے کہ 100 قطرے دیسی گھی کے تو ایک قطرہ خون کا اور 100 قطرے خون کے تو ایک قطرہ منی کا۔ یعنی منی کا بہنا خون کے بہنے سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ میرا ایک نوجوان کلائنٹ اس خیال کی وجہ سے پاگل ہو گیا کیونکہ اس کا خیال تھا کہ یہ ایک بہت ہی قیمتی چیز ہے۔ ایک بار یہ نوجوان مشت زنی کر رہا تھا۔ انزال کے قریب اسے خیال آیا کہ یہ تو ایک بہت قیمتی چیز ہے تو اس نے منی کو چلو میں اکٹھا کیا اور پی گیا۔

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ منی قوت حیات نہیں اور نہ ہی یہ خون سے قیمتی ہے اور نہ ہی اس کا خوراک کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) کوئی تعلق ہے۔ اگر ہوتا تو غریبوں کے بچے پیدا ہی نہ ہوتے اور مردانہ کمزوری کی وجہ سے ان کی بیویاں بھاگ جاتیں۔ ایک انڈین ڈاکٹر کیول دھیر نے حساب کتاب کر کے اندازہ لگایا ہے کہ اگر منی واقعی خون سے قیمتی ہے تو ایک بار انزال سے خون کی ایک بوتل (500 ملی لیٹر) نکل جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے کبھی نہ کبھی دن میں دو بار مشت زنی ضرور کی ہوتی ہے۔ اس صورت میں دو بوتلیں خون کی نکلنے کے بعد یہ زندہ کیسے رہے۔ میرا وہ کلائنٹ جو دن میں 50 بار تک کر لیتا تھا اسے تو کسی بھی صورت میں زندہ نہیں ہونا چاہیے جبکہ وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ ہٹا کٹا ہے اور بچے پیدا کر رہا ہے۔ دراصل منی تھوک سے زیادہ قیمتی نہیں اور اس کے بننے میں جسم کی اتنی ہی طاقت صرف ہوتی ہے جتنی تھوک بنانے میں۔ (دستور: ذاکر: مبین)

کیا منی اور سپرم ایک چیز ہیں؟

بہت سے لوگ منی کو سپرم کہتے ہیں جو کہ درست نہیں۔ منی اور سپرم دو علیحدہ علیحدہ چیزیں ہیں۔ ذکر میں سے اخراج کے وقت جو مادہ نکلتا ہے وہ منی ہوتی ہے اور منی کے اندر سپرم (جراثیم) ہوتے ہیں جس سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔

منی ایک طاقت ہے ـــ؟

گذشتہ دنوں ایک خوبصورت 6 فٹ کا صحت مند نوجوان میرے پاس علاج کے لیے آیا۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس کی ماں اس کی شادی کرنا چاہتی ہے مگر وہ انکاری ہے۔ اسے یقین تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں کیونکہ اس نے مشت زنی کے ذریعے اپنی مردانہ قوت ضائع کر دی۔ وہ گذشتہ 14 سال سے مشت زنی کر رہا ہے اور کوشش کے باوجود اسے روک نہیں سکا۔ جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ منی ایک قوت Energy نہیں اور نہ ہی اس کا مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔ جونہی اس نوجوان کو اس حقیقت کا علم ہوا اس کی خوشی اور اطمینان دیکھا نہ جاتا تھا۔ اس نے ہنسی خوشی شادی کے لیے ہاں کر دی۔

(دستور، ذاکر، کیول دھیر، مبین)

منی کا گاڑھا اور پتلا پن

ایک نوجوان نے مجھے فون کیا کہ وہ اس وجہ سے بہت پریشان ہے کہ اس کی منی بہت پتلی ہے جس کی وجہ سے وہ مردانہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ منی گاڑھی ہو یا پتلی اس کا مردانہ طاقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ منی کے اندر سپرم ہوتے ہیں جو بہت ہی چھوٹے اور نازک ہوتے ہیں۔ اگر منی پتلی ہو گی تو ان کے لیے حرکت کرنا اور چلنا آسان ہوتا ہے اور وہ آسانی سے بچے پیدا کرنے والی نالیوں میں پہنچ جاتے ہیں۔

گاڑھی منی سے زیادہ جنسی سرور آتا ہے ؟

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف کے لیے منی کا شہد کی طرح گاڑھا ہونا ضروری ہے۔اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔جنسی لطف کے لیے منی کا صرف خارج ہونا ضروری ہے۔ بعض اوقات تو فرد انزال کے بغیر بھی جنسی لطف (Orgasm) حاصل کر لیتا ہے اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد گاڑھی منی خارج کرتا ہے مگر جنسی لطف سے محروم رہتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔(دستور،ذاکر،مبین)

منی آہستہ نکلے تو بچہ پیدا نہ ہوگا ؟

عام خیال ہے کہ انزال کے وقت منی کو طاقت (Force) کے ساتھ یعنی پھدک کر نکلنا چاہیے ورنہ بچہ پیدا نہ ہوگا۔ یہ خیال بھی 100 فیصد غلط ہے۔منی کو اگر چمچ کی مدد سے بھی فرج (Vagina) میں ڈال دیا جائے تو بھی بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔تاہم اس سلسلے میں امریکی محققین ماسٹر اینڈ جانسن نے تحقیق کی ہے کہ انزال کے وقت ایک نوجوان کی منی ایک فٹ سے دو فٹ دور جا کر گرتی ہے جبکہ 40 سال کے بعد 6 انچ تا ایک فٹ دور جا کر گرتی ہے۔

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے منی دور گرے یا نزدیک اس کا مردانہ قوت اور بچہ کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

پتلی منی جنسی اور تخلیقی کمزوری کی علامت ہے ؟

کاشف ایک صحت مند نوجوان تھا۔ یہ شادی سے پہلوتہی کر رہا تھا۔علاج کے لیے میرے پاس آیا۔اس کا یہ خیال تھا کہ چونکہ اس کی منی بہت پتلی ہے لہٰذا وہ جنسی طور پر کمزور ہے جس کی وجہ سے وہ بیوی کو مطمئن نہیں کر سکے گا اور دوسرا اس کے بچے بھی پیدا نہ ہوں گے۔ یہ ایک اور غلط بات ہے کہ اگر منی پتلی ہے تو یہ جنسی کمزوری کی علامت ہے اور اس سے تخلیقی کمزوری بھی ظاہر ہوتی ہے۔یعنی اگر منی پتلی ہوگی تو اس سے بچہ پیدا نہ ہوگا۔ان دونوں باتوں کی کوئی حقیقت نہیں۔جدید ریسرچ سے ان دونوں باتوں کی تردید ہوتی ہے۔(ذاکر،مبین)

مرد کے انزال کے بغیر بھی بچہ پیدا ہو سکتا ہے

اصول تو یہ ہے کہ مباشرت کے دوران جب فرد کا انزال ہوتا ہے تو مرد کے نطفے (Sperms) متعلقہ جگہ Falopian Tube میں پہنچ کر حمل کا سبب بنتے ہیں۔مگر بعض اوقات مرد کے انزال کے بغیر بھی عورت حاملہ ہو سکتی ہے۔اس کی صورت کچھ یوں ہوتی ہے کہ انزال سے پہلے ذکر سے ایک خاص رطوبت کے ایک دو قطرے خارج ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اس رطوبت میں نطفے (Sperms) بھی موجود ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب فرد مباشرت کے دوران انزال نہیں ہوتا مگر یہ قطرے نکل جاتے ہیں جس کی وجہ سے بعض اوقات انزال کے بغیر عورت حاملہ ہو جاتی ہے۔اگرچہ اس کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔
(Hyde)

کیا منی کو محفوظ (Store) کیا جا سکتا ہے ؟

منی کے حوالے سے ایک عام تصور یہ ہے کہ منی کو محفوظ کیا جا سکتا ہے۔اس سے فرد کی طاقت محفوظ رہے گی۔حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں کوئی بھی فرد منی کو محفوظ نہیں کر سکتا۔ کیونکہ یہ مسلسل بنتی اور خارج ہوتی رہتی ہے۔گلاس بھر جانے کی صورت میں اگر اس میں مزید پانی ڈالا جائے تو ظاہر ہے کہ پانی گر جائے گا۔ اسی طرح منی کی تھیلیاں (Seminal Vesicles) بھر جانے کے بعد اخراج کا تقاضا کرتی ہیں۔ یہ تھیلیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔ پھر اگر فرد شعوری طور پر منی خارج نہیں کرے گا تو یہ احتلام کی صورت میں غیر شعوری طور پر خارج ہو جائے گی۔

شادی شدہ مرد حضرات طاقت اور منی کو محفوظ (Store) کرنے کے چکر میں جنسی عمل سے پرہیز کرتے ہیں۔حالانکہ جنسی عمل سے پرہیز کی صورت میں فرد کی مردانہ قوت میں کمی آ جاتی

ہے۔ دوسری طرف جنسی خواہش کو مسلسل دبانے سے فرد کئی طرح کے نفسیاتی مسائل مثلاً انتشار توجہ، بے خوابی، ٹینشن، جھنجھلاہٹ (Frustration) اور اضطراب (Nervousness) کا شکار ہو جاتا ہے۔

وہ لوگ جو ملک سے باہر کام کرتے ہیں اور سال دو سال کے بعد وطن واپس آتے ہیں لمبا عرصہ جنسی عمل سے محروم ہونے کی وجہ سے ان افراد کی جنسی خواہش اور مردانہ قوت یعنی تناؤ (Erection) میں کمی ہو جاتی ہے۔ مزید برآں یہ لوگ سرعت انزال کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس صورت میں علاج کرانے کی ضرورت نہیں بلکہ جنسی سرگرمی میں حصہ لینے کی وجہ سے یہ مسائل خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں اسی دلیل کے باعث جیل کے قیدیوں کو اپنی بیویوں سے ملنے کی اجازت دی جاتی ہے۔

کیا منی کو محفوظ (Save) کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے—؟

نہ صرف عام لوگوں بلکہ حکماء کا بھی خیال ہے کہ اگر منی کو خارج نہ ہونے دیا جائے اور اسے محفوظ (Save) کر لیا جائے تو فرد کی صحت اچھی ہوگی، جسم مضبوط ہوگا، عمر لمبی ہوگی اور اس کی اتھلیٹکس کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ یعنی اگر کوئی فرد منی کو خارج نہ کرے تو وہ سپر اتھلیٹ بن جائے گا۔ اس فلسفہ کے تحت ہمارے ہاں پہلوانوں کی جلد شادی نہیں کی جاتی۔ جدید تحقیق سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہو سکی۔ لہٰذا یہ تصور قطعی غلط ہے کہ منی کو محفوظ کرنے سے فرد رستم زماں بن جائے گا۔ (دستور: ذاکر: کیول دھیر: مبین)

منی کا اخراج صحت کے لیے نقصان دہ ہے—؟

یہ بات 100 فیصد غلط ہے کہ منی کے اخراج سے صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ منی کا اخراج صحت کے لیے بے حد مفید ہے کیونکہ اس کے اخراج سے فرد کو ہمیشہ ذہنی اور جسمانی سکون ملتا ہے جس سے صحت اچھی ہوتی ہے نہ کہ خراب۔ اس لیے نئی نئی شادی کی صورت میں جب نوجوان زیادہ مباشرت کر کے زیادہ منی خارج کرتے ہیں تو ان کی صحت خراب ہونے کی بجائے بہتر ہو جاتی ہے اور اکثر نوجوان شادی کے بعد موٹے ہو جاتے ہیں۔ (ٹائم: ذاکر: مبین)

منی کی مقدار میں کمی مردانہ کمزوری کی علامت ہے—؟

منی کے حوالے سے ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ اگر انزال کے وقت کم مقدار میں منی خارج ہو تو یہ جنسی اور مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔ اس کا حقیقت سے دور کا بھی تعلق نہیں۔ منی کی مقدار کا انحصار کئی باتوں پر ہے۔ نوجوانوں میں منی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ مگر 50 سال کے بعد اس کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر جلدی جلدی منی خارج کی جائے یعنی روزانہ مباشرت کی جائے تو بھی منی کی مقدار کم ہوگی اور اگر ہفتہ میں ایک بار مباشرت کی جائے تو منی کی مقدار زیادہ ہوگی۔ اس طرح اگر فرد جنسی طور پر بہت زیادہ مشتعل ہو یعنی جنسی کھیل (Foreplay) لمبا ہو تو بھی زیادہ مقدار میں منی خارج ہوگی۔ ویسے ماسٹر اینڈ جانسن کی تحقیق کے مطابق اوسطاً ایک انزال میں 3.5 ملی لیٹر منی خارج ہوتی ہے۔
(Kothram: مبین)

کیا منی کی مقدار میں اضافہ کیا جا سکتا ہے؟

مجھے ایک نوجوان نے پریشانی میں کال کی کہ اس کی منی کی مقدار بہت کم ہے۔ وہ اپنی منی کی مقدار میں اضافہ کرنا چاہتا تھا۔ منی کی مقدار مختلف لوگوں میں مختلف ہوتی ہے۔ یہ ایک ملی لیٹر سے 10 ملی لیٹر تک ہو سکتی ہے۔ چونکہ یہ ایک فطری چیز ہے اس لیے اس کی مقدار کو بڑھایا نہیں جا سکتا۔

بچہ پیدا ہونے کے لیے کتنے سپرم کی ضرورت ہوتی ہے؟

اصولی طور پر بچہ پیدا کرنے کے لیے صرف ایک سپرم کی ضرورت ہے مگر ایک سپرم کے

انڈے تک پہنچنے کے لیے کم از کم تین کروڑ سے زیادہ سپرم چاہئیں۔ بہت سے سپرم راستے میں مرجاتے ہیں۔تھوڑے ہی انڈے تک پہنچتے ہیں۔ان میں سے صرف ایک سپرم عورت کو حاملہ کرتا ہے۔ٹیسٹ ٹیوب پیدائش کے لیے صرف 50 ہزار سپرم سے بھی بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔ایک مرد جب منزل ہوتا ہے تو ایک انزال میں اوسطاً 40 کروڑ سپرم ہوتے ہیں مگر یہ سارے صحت مند نہیں ہوتے۔ایک دلچسپ حقیقت یہ ہے کہ اگر صحت مند سپرم کی تعداد زیادہ ہوگی تو عموماً لڑکا پیدا ہوتا ہے اور اگر تعداد کم ہوگی تو لڑکی پیدا ہوتی ہے۔

کیا غیر صحت مند سپرم کو صحت مند بنایا جاسکتا ہے؟

جب مرد کے ذکر سے منی خارج ہوتی ہے تو ایک اخراج میں اوسطاً 40 کروڑ سپرم ہوتے ہیں مگر یہ سارے سپرم صحت مند نہیں ہوتے جس کی وجہ سے بچہ پیدا نہیں ہو پاتا۔تاہم آج کے دور میں ادویات کی مدد سے انھیں بہتر کیا جاسکتا ہے۔اس کے لیے کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے رابطہ کیا جائے۔ لاہور میں ڈاکٹر خلیق الرحمان فون (0300-8492949) سے رابطہ کیا جاسکتا ہے۔

منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت ہے—؟

جوانی میں خارج ہونے والی منی کا رنگ بالکل سفید ہوتا ہے مگر عمر کے بڑھنے کے ساتھ منی کی رنگت بدل جاتی ہے پھر اس کا رنگ سفید سے ہلکا پیلا (Light Yellow) ہو جاتا ہے۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ منی کے رنگ کا مردانہ قوت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں اور نہ ہی یہ کوئی بیماری ہے۔لہٰذا منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت نہیں۔

(Kothram)

منی میں خون اور پیپ کا آنا

بعض اوقات فرد کی منی میں خون یا پیپ شامل ہوتی ہے۔اس کی بڑی وجہ پراسٹیٹ غدود (Prostate Gland) اور منی کی تھیلیوں (Seminal Vesicles) کی انفکشن (Infection)' سوزش (Inflamation) اور اختناق (Congestion) ہوتی ہے۔اس کے علاوہ صدمہ (Trauma) اور Urethritis کی وجہ سے بھی منی میں خون اور پیپ آجاتی ہے۔اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے علاج کروائیں۔

(Kothari)

منی کا مثانے میں چلا جانا

بعض اوقات مباشرت کے وقت میاں منزل نہیں ہوتا۔اخراج کے وقت اس کی منی باہر نکلنے کی بجائے مثانے میں چلی جاتی ہے اور پھر پیشاب کے ساتھ نکلتی رہتی ہے۔اس کی ایک وجہ شوگر ہوسکتی ہے۔بعض اوقات پراسٹیٹ کے آپریشن کی وجہ سے بھی منی باہر نکلنے کی بجائے مثانے میں چلی جاتی ہے۔ یہ کوئی خطرناک چیز نہیں مگر اس مسئلے کے حل کے لیے فوری طور پر پیشاب والے ڈاکٹر (Urologist) سے ملا جائے۔

مرد کو بھی حمل ہوسکتا ہے

بعض اوقات اخبار میں دلچسپ خبر چھپتی ہے کہ فلاں جگہ ایک مرد کو حمل ٹھہر گیا۔کیا ایسا ممکن ہے؟ جی ہاں، بالکل ممکن ہے۔مگر سوال پیدا ہوتا ہے کہ مرد کو کس طرح حمل ہوتا ہے۔قدرت کا اصول تو یہ ہے کہ مرد اور عورت کے ملاپ سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔کیا دو مردوں کے ملاپ سے بھی بچہ پیدا ہوسکتا ہے۔ ہرگز نہیں۔مرد کے حمل کی صورت یہ ہوتی ہے کہ جب ماں کے پیٹ میں جڑواں بچوں کا حمل ٹھہرتا ہے تو کبھی کبھار ایسا ہوتا ہے کہ بالکل ابتدائی حالت میں ایک انڈا دوسرے انڈے میں یا تو چپک جاتا ہے یا دھنس جاتا ہے چپک جانے یا دھنس جانے والے انڈے کی نشوونما رک جاتی ہے اور دوسرا انڈا فطری نشوونما سے مکمل بچہ بن جاتا ہے اور پیدا ہو جاتا ہے۔لیکن دوسرا بچہ انڈے ہی شکل میں اس کے جسم کے کسی حصہ میں چھپا رہتا ہے اور کبھی مناسب حالات میں پھلنے پھولنے لگتا ہے مگر یہ بچہ کبھی پیدا نہیں ہوتا۔کلکتہ کے ایک

ہسپتال میں ایک 11 سالہ لڑکا داخل ہوا جس کے پستان پر سوجھن بڑھتی جا رہی تھی۔ اس کا آپریشن کرنے پر معلوم ہوا کہ اس میں چار ہفتے کے بچے کی علامات موجود ہیں۔
(لکشمی نارائن)

جریان/دھانت

جریان سے مراد عموماً وہ سفید مادہ لیا جاتا ہے جو پیشاب یا رفع حاجت کے بعد یا پہلے مرد کے ذکر (Penis) سے خارج ہوتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک بہت ہی خطرناک جنسی بیماری قرار دیتے ہیں جس کے بہت سے نقصانات ہیں۔

جریان کی مفروضہ تباہ کاریاں

جریان کے حوالے سے مختلف لوگوں نے غلط فہمیاں پھیلائی ہوئی ہیں جن کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چوہدری اپنی کتاب میں فرماتے ہیں کہ جریان سے:

1۔ دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ پڑھنے کو دل نہیں چاہتا اور پڑھنے کے باوجود کچھ یاد نہیں ہوتا۔
2۔ بینائی کمزور ہونے لگتی ہے۔
3۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ طرح طرح کے خوف طاری ہو جاتے ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر گھبراہٹ ہوتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آ جاتا ہے۔
4۔ چستی چالاکی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ بدن سست اور کمزور ہونے لگتا ہے۔ ذرا سی محنت مشقت سے بدن تھک کر چور ہو جاتا ہے۔
5۔ کسی کام کو دل نہیں چاہتا۔
6۔ ٹانگوں اور کمر میں درد ہونے لگتا ہے۔
7۔ سستی اور اداسی چھا جاتی ہے۔
8۔ مزاج میں چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے۔
9۔ احساس کمتری طاری ہو جاتی ہے اور کسی سے آنکھ ملا کر بات کرنے کا حوصلہ نہیں رہتا۔
10۔ مجلسوں میں جانے سے خوف سا محسوس ہوتا ہے۔

منی جوہر حیات ہے اس کے ضائع ہونے سے زندگی کا چراغ ٹمٹمانے لگتا ہے اور اس کی روشنی کم ہونے لگتی ہے۔ یہ سب لغو ہے۔

اگر آپ کبھی اتوار کے اخبارات کے اشتہارات اور دیواری اشتہارات کا جائزہ لیں تو محسوس ہوگا کہ ساری قوم جنسی مریض ہے اور اس قوم کا سب سے بڑا مسئلہ جریان ہے۔ نوجوان اس کے علاج پر ہزاروں خرچ کر دیتے ہیں مگر کچھ فرق نہیں پڑتا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ کوئی بیماری نہیں یہ عموماً Urethral Gland سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جو عموماً اس وقت نکلتا ہے جب فرد پیشاب یا پاخانہ کے لیے زور لگاتا ہے۔ بعض اوقات جنسی ہیجان یا احتلام وغیرہ کی وجہ سے کچھ منی خارج ہو جاتی ہے چونکہ پیشاب کی نالی سیدھی نہیں بلکہ انگلش کے حرف S کی شکل کی ہے جس کی وجہ سے ساری منی خارج نہیں ہوتی بلکہ منی کے ایک دو قطرے پیشاب کی نالی کے نچلے ٹیڑھے حصے میں رہ جاتے ہیں۔ چونکہ پیشاب اور منی کے اخراج کا ایک ہی راستہ ہے چنانچہ جب فرد بعد ازاں پیشاب کرتا ہے تو یہ بچی ہوئی منی پیشاب کے پہلے قطروں کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔

ایک غریب نوجوان جریان کے علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ اس نے بتایا کہ اس بیماری کی وجہ سے وہ بہت کمزور ہو چکا ہے۔ اس سے پہلے وہ لاہور کے ایک مشہور ڈاکٹر سے علاج کرا چکا تھا۔ نوجوان نے کسی سے 30 ہزار روپے ادھار لے کر ڈاکٹر کو علاج کے لیے دیے مگر علاج سے فرق نہیں پڑا۔ میں نے نوجوان کو بتایا کہ یہ نہ کوئی بیماری ہے اور نہ ہی اس کا کوئی علاج ہے۔ میں نے اسے بتایا کہ وہ صرف اپنی سوچ کو بدل لے کہ جریان کوئی بیماری نہیں اور اس کا کوئی نقصان نہیں۔ کچھ عرصہ بعد نوجوان نے مجھے بتایا کہ مسئلہ تو اب بھی موجود ہے مگر

اب اسے کمزوری نہیں۔

میڈیکل نقطہ نظر سے اس نام نہاد جریان کی کوئی اہمیت نہیں اور نہ ہی یہ کسی بیماری یا کمزوری کی علامت ہے اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک فطری عمل (Process) ہے۔(ڈاکٹر: مبین Kothari)

قطرے (Drops)

اکثر نوجوان قطروں کی شکایت کرتے ہیں۔ایسے نوجوان نہ صرف کمزوری محسوس کرتے ہیں بلکہ کپڑوں کو ناپاک سمجھ کر نماز نہیں پڑھتے۔یہ قطرے کیا ہیں؟ جب بھی کوئی فرد خصوصاً غیر شادی شدہ نوجوان Sex کے حوالے سے سوچتا ہے' تصور کرتا ہے یا جنسی بات سنتا ہے، کوئی جنسی کتاب پڑھتا ہے۔ننگی تصویر دیکھتا ہے یا جنسِ مخالف کو دیکھتا یا اس سے باتیں کرتا ہے تو جنسی ہیجان کی وجہ سے اس کے ذکر (Penis) سے سفید لیس دار رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔یہ رطوبت کبھی تناؤ (Erection) کے ساتھ خارج ہوتی ہے جبکہ اکثر شہوت اور تناؤ کے بغیر خارج ہو جاتی ہے۔یہ اسی طرح ہے جس طرح مٹھائی کو دیکھ کر فرد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔منی کی تھیلیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں اور اگر کئی دن منی کا اخراج نہ ہو تو معمولی جنسی ہیجان کی وجہ سے یہ تھیلیاں سکڑ کر منی کے ایک دو قطرے بغیر لطف کے خارج کر دیتی ہیں۔یہ کوئی بیماری اور خطرناک چیز نہیں اور نہ ہی اس کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات ہیں کیونکہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں۔تھوک جتنی قیمتی ہے۔

اکثر یہ رطوبت منی کی بجائے پراسٹیٹ غدود سے نکلنے والا مادہ (Prostate Discharge) ہوتا ہے۔یہ مادہ کسی کا زیادہ اور کسی کا کم نکلتا ہے۔اسی طرح یہ رطوبت کسی فرد کی گاڑھی اور کسی کی پتلی ہوتی ہے۔کچھ نیم حکیم اسے بھی جریان کہتے ہیں اور نوجوانوں کو بے حد خوف زدہ کرتے ہیں کہ اس سے فرد جنسی طور پر کمزور ہو جاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔حالانکہ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مادہ ایک خاص حکمت کے تحت خارج ہوتا ہے۔کیونکہ انسان جب بھی سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے تو اگلا قدم مباشرت ہی ہوتی ہے۔قدرت انسان کو اس کام کے لیے تیار کر دیتی ہے اور کچھ چکنا مادہ نکل کر ذکر کے منہ پر آ جاتا ہے جو بطور چکناہٹ (Lubricant) کام دیتا ہے جس کی وجہ سے ذکر کا منہ چکنا ہو جاتا ہے جس سے دخول (Penetration) آسان ہو جاتا ہے۔جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس رطوبت کا اخراج کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں۔

اس کے علاوہ زیادہ جنسی ہیجان میں اور انزال سے قبل ایک دو قطرے ایک شفاف مادے کے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔یہ منی نہیں ہوتی بلکہ کوپر گلینڈ سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جس کو قدرت ایک اور خاص مقصد کے تحت انزال سے پہلے خارج کرتی ہے۔ذکر کی نالی میں پیشاب کی وجہ سے سخت تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر اس تیزابیت کو ختم کیے بغیر ہی منی خارج ہو جائے تو تیزابیت کی وجہ سے نطفے (Sperms) مر جائیں اور انسان کی پیدائش نہ ہو۔لہٰذا یہ مادہ پیشاب کی نالی کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔اس کے علاوہ یہ مادہ پیشاب کی نالی کو بھی چکنا کر دیتا ہے جس کی وجہ سے منی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔بصورت دیگر گاڑھی منی کا اخراج مشکل اور لطف کی بجائے جسمانی تکلیف کا سبب بن جائے۔بعض اوقات بظاہر بغیر کسی جنسی ہیجان کے بھی یہ مادہ خارج ہو جاتا ہے ایسی صورت میں جنسی ہیجان لاشعوری ہوتا ہے جس سے اگرچہ فرد آگاہ نہیں ہوتا مگر اس کے ردعمل میں رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔اگرچہ یہ کوئی بیماری نہیں مگر نیم حکیموں کے زبردست پراپیگنڈہ کی وجہ سے نوجوان اسے بیماری سمجھ لیتے ہیں اور پھر توقع (Expectation) کی وجہ سے کمزوری محسوس کرنے لگتے ہیں کیونکہ انسان جیسے سوچتا ہے ویسے ہو جاتا ہے۔مباشرت سے پہلے جب میاں بیوی ایک دوسرے کو چھیڑتے ہیں تو میاں کے ذکر سے قطرے نکلنے سے اس کی شلوار وغیرہ گیلی ہو جاتی ہے۔یہ ایک بالکل نارمل چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔(ڈاکٹر: مبین Kothari)

چونکہ منی اور پیشاب کے اخراج کی ایک ہی نالی ہے چنانچہ جنسی طور پر مشتعل ہونے پر پیشاب سے پہلے اور بعد سفید مواد کا اخراج ایک نارمل عضویاتی عمل (Process) ہے نہ کہ

کوئی بیماری۔ چنانچہ اس سلسلے میں فکرمند ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ اگر جنسی اشتعال میں یہ مادہ خارج نہیں ہوتا تو یہ بات فکر کی ہے۔

اس حوالے سے ایک اور اہم بات ذہن میں رہے کہ ان قطروں سے کپڑے ناپاک نہیں ہوتے اور نہ ہی اس سے غسل فرض ہوجاتا ہے۔ ان قطروں کے بعد ذکر کو دھولینا کافی ہے۔ کپڑوں کو دھونے کی ضرورت نہیں۔ ان پر صرف پانی چھڑک لیا جائے اور غسل کی بجائے صرف وضو کرلیا جائے۔ اللہ رب العزت کے نبی صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ایک مشہور صحابیؓ کو یہ مسئلہ تھا' تو آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے مسئلہ پوچھا گیا۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا کہ عضو کو دھوکر' کپڑوں پر پانی چھڑک لیا جائے اور وضو کرلیا جائے۔ (مسلم) ان قطروں کو ہمارے ہاں عموماً مذی کہا جاتا ہے۔

پیشاب کے قطرے گرنا

کچھ نوجوان پیشاب کرنے کے بعد قطرے گرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دراصل پیشاب کی نالی نہ صرف لمبی ہوتی ہے بلکہ سیدھی نہیں ہوتی بلکہ اس کی شکل انگلش کے حرف S جیسی ہوتی ہے' جس نوجوان کی یہ نالی ذرا زیادہ ٹیڑھی ہو تو اس کے نچلے حصے میں پیشاب کے چند قطرے رہ جاتے ہیں۔ یہ بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے۔ (ذاکر' مبین) اس مسئلے کو حل کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد چند لمحے انتظار کریں تاکہ سارا پیشاب اچھی طرح خارج ہوجائے۔ ایک اور طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے خصیوں (Testicles) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائیں اور پھر پیشاب کی نالی کو بالکل نیچے (Root) سے دبایا جائے' دباتے دباتے آخر Tip تک پہنچ جائیں۔ اس عمل کو دو تین بار دہرائیں پھر عضو کو پانی سے دھولیں۔ قطرے آنے بند ہوجائیں گے۔ پیشاب سے کپڑے پلید ہوجاتے ہیں۔ قطروں کی صورت میں پاکی کے لیے وضو کے بعد مخصوص جگہ کپڑوں پر پانی چھڑک لیا جائے۔ (صحیح مسلم)

قطروں کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے کیگل (Kegel Exercise) کی مشق کی جائے۔ اس مسئلہ کے حل کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ اس مشق میں پیشاب اور پاخانے کو روکنے والے مسلز کی مشق کی جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف سرعت انزال کا مسئلہ بھی حل ہوجاتا ہے بلکہ بعض افراد کا ذکر موٹا ہوجاتا ہے۔ مشق کے لیے باتھ روم جائیں۔ پیشاب کریں' درمیان میں 3 سیکنڈ کے لیے پیشاب کو روک لیں' پھر چھوڑ دیں۔ پھر تین سیکنڈ کے لیے روکیں اور چھوڑ دیں۔ اس طرح چند منٹ یہ مشق کریں اور نوٹ کریں کہ وہ کون سے مسلز ہیں جن کو بھینچ کر آپ پیشاب کو روکتے ہیں۔ دراصل یہ پاخانے کی جگہ کے مسلز ہوتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں پاخانے کی جگہ کو اندر کو بھینچیں۔ بعد ازاں باتھ روم جائے بغیر ان مسلز کو سکیڑنے کی دن میں تین بار صبح' دوپہر اور شام مشق کریں۔ پہلے ہفتے 5,5 بار، 5,5 سیکنڈ کے لیے مسلز کو بھینچنا ہے۔ وقت کا اندازہ کرنے کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ 3 بار ''ایک ہزار 1، ایک ہزار 2، ایک ہزار 3'' گنیں' 3 سیکنڈ ہوجائیں گے۔ دوسرے ہفتے یہی مشق 10'10 بار دس دس سیکنڈ کے لیے کریں۔ تیسرے ہفتے 15' 15 بار اور 15,15 سیکنڈ کے لیے مشق کی جائے۔ چوتھے ہفتے 20'20 بار اور 20,20 سیکنڈ کے لیے' پانچویں ہفتے 20'20 بار اور 25'25 سیکنڈ کے لیے یہ مشق کی جائے۔ چھٹے ہفتے بھی یہی مشق کریں۔ عموماً 6 ہفتوں کے بعد نہ صرف قطرے آنا بند ہوجاتے ہیں بلکہ فرد کو انزال پر بھی کنٹرول حاصل ہوجاتا ہے اور پھر حسب ضرورت جونہی ان مسلز کو بھینچا جائے گا انزال رک جائے گا۔ دو ہفتوں کی مشق کے بعد انزال بہت پرلطف ہوجاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مشق نظام ہضم کو بھی بہتر کرتی ہے۔

بعض اوقات قطرے نکلتے ہی نہیں کیونکہ چیک کرنے پر کپڑے خشک ہوتے ہیں۔ اس صورت میں فرد کو قطرے نکلنے کا صرف احساس اور وہم ہوتا ہے جبکہ قطرے نکلتے نہیں۔ اگر یہ وہم زیادہ ہو تو پھر کسی ماہر نفسیات سے علاج کرائیں کیونکہ یہ ایک بیماری ہے جس کو OCD کہا جاتا ہے۔ (مبین)

جگراور مثانے کی گرمی

ہمارے ہاں جگراور مثانے کی خودساختہ بیماری بھی عام ہے۔نیم حکیموں کا خیال ہے کہ جگراور مثانے کی گرمی کی وجہ سے فرد سرعت انزال کا شکار ہوجاتا ہےاس سلسلے میں ہم نے حکماء اور ڈاکٹروں سے رابطہ کیا تو معلوم ہوا کہ اس بیماری کی کوئی حقیقت نہیں ۔ ہمدرد دواخانے کے ایک مستند حکیم صاحب نے فرمایا کہ جب کسی نیم حکیم کو بیماری کی سمجھ نہیں آتی تو وہ اسے جگراور مثانے کی گرمی قرار دے دیتا ہے، جب کہ حکمت میں اس طرح کی کوئی بیماری نہیں۔ایلوپیتھی میں بھی اس طرح کی کسی بیماری کا وجود نہیں۔لہٰذا پُرسکون رہیے۔

پیشاب کا دودھیا پن جنسی کمزوری کی علامت ہے ---؟

نوجوان الف کا پیشاب دودھیا ہوگیا اور اسے یقین ہوگیا کہ وہ اس وجہ سے جنسی طور پر کمزور ہوگیا کیونکہ نیم حکیم اسے شدید جنسی بیماری اور کمزوری بتا کر نوجوانوں کو خوف زدہ کرتے ہیں۔الف نے ایک معروف ہومیو ڈاکٹر سے علاج کرایا مگر کچھ فرق نہ پڑا۔اس دوران میں اس کی بیوی اسے چھوڑ کر ہمیشہ کے لیے چلی گئی۔حالانکہ اس دودھیا پن کا جنس (Sex) اور مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔نیم حکیموں کا خیال ہے کہ یہ منی ہے جو پیشاب میں شامل ہوکر بہہ رہی ہے اور چونکہ منی خون سے بھی زیادہ قیمتی ہے لہٰذا اس دودھیا پن سے فرد جسمانی اور جنسی طور پر کمزور ہوجاتا ہے۔یہ ایک نہایت غلط بات اور جہالت ہے کیونکہ منی اور پیشاب کبھی اکٹھے نہیں ہوسکتے' عام حالات میں پیشاب کی نالی کا منہ بند ہوتا ہے اور یہ صرف اس وقت کھلتا ہے جب فرد نے پیشاب کرنا ہو۔پیشاب کا یہ دودھیا پن پیشاب میں فاسفیٹ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے جو عموماً زیادہ سبزی کھانے والے لوگوں میں پایا جاتا ہے لیکن ہر سبزی کھانے والے کے پیشاب میں فاسفیٹ کی زیادتی نہیں ہوتی۔تاہم یہ زیادتی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا جنسی کمزوری کے ساتھ کوئی تعلق ہے لہٰذا اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں۔اسی طرح بعض اوقات کوئی دوا کھانے سے بھی پیشاب کا رنگ بدل جاتا ہے۔

دودھیا پن کی دوسری وجہ پیشاب میں ایک مادہ Albumin کا شامل ہونا ہے۔اگرچہ اس کا بھی جنسی کمزوری کے ساتھ کوئی تعلق نہیں تاہم یہ گردوں کی خرابی کو ظاہر کرتا ہے مگر ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔اس کا علاج کرایا جائے۔آپ اپنے طور پر بھی پیشاب کو چیک کرسکتے ہیں کہ آیا یہ Albumin ہے یا فاسفیٹ۔اس کے لیے شیشے کے گلاس میں تھوڑا سا پیشاب لیں۔اس میں نمک کے تیزاب کے 2/3 قطرے ڈالیں۔اگر پیشاب سفید ہوجائے تو فاسفیٹ کی زیادتی ہوگی اور اگر سفید نہ ہو تو Albumin کی علامت ہوگی اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔(دستور)

بعض مردوں کی منی مباشرت کے دوران مثانے میں چلی جاتی ہے جس سے پیشاب دودھیا ہوجاتا ہے۔اس کی وجہ عموماً پیشاب کی نالی کا آپریشن ہوتا ہے۔ یہ نقصان دہ نہیں۔منی خودبخود بعدازاں پیشاب کے ساتھ خارج ہوجاتی ہے لیکن بہتر ہے کہ کسی ڈاکٹر کو چیک کرا لیا جائے۔(Zakir)

دودھاری پیشاب --- خرابی ---؟

دوسری پریشانیوں کی طرح دودھاری پیشاب بھی ایک عام الجھن ہے۔ پیشاب کی نالی نرم اور لچکدار ہونے کی وجہ سے پچکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ اس وقت حسب ضرورت کھل جاتی ہے جب پیشاب یا منی اس میں سے خارج ہوتی ہے۔ جب پیشاب کی نالی میں سے پیشاب خارج نہ ہو رہا ہو تو یہ نالی اس میں موجود رطوبت کی وجہ سے چپک جاتی ہے۔ایسی حالت میں جب کبھی پیشاب کیا جائے تو اس کا امکان ہوتا ہے کہ نالی اپنے قطر کے بیچ کے حصے میں چپکی رہے گی اور چپکے ہوئے حصہ کے دونوں طرف کھل جائے۔ اس طرح خارج ہونے والا پیشاب دودھاروں میں خارج ہوتا ہے۔ جب پیشاب کی دھار زیادہ تیز ہوجائے تو یہ دودھار میں تبدیل ہوجاتی ہے یعنی پیشاب کا کبھی کبھار دودھاروں میں خارج ہونا کوئی بیماری اور خرابی نہیں۔(مبین)

سفید اور زرد رنگ کا پیشاب —— بیماری —— ؟

پیشاب کا زرد یا پانی کی طرح ہونا بڑی حد تک موسمی حالات پر منحصر ہے۔ سخت گرمی کے دوران میں جب پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے تو پیشاب کی مقدار کم اور رنگ زرد ہو جاتا ہے۔ موسم سرما میں پسینہ کم خارج ہونے کی وجہ سے پیشاب ہلکے زرد رنگ یا پانی جیسا ہوتا ہے۔ پیشاب کے رنگ میں یہ تبدیلی اس پر منحصر ہے کہ پانی کس قدر پیا۔ پانی کے کم یا زیادہ پینے کی وجہ سے بھی پیشاب کا رنگ زرد یا بے رنگ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی پیشاب کا رنگ بدل جاتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ (مبین)

پیشاب میں جلن اور خون

بعض اوقات فرد پیشاب خارج کرتے ہوئے جلن محسوس کرتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ پیشاب میں تیزابیت کا بڑھ جانا ہے۔ وہ لوگ جو گوشت وغیرہ زیادہ کھاتے ہیں مگر پانی کم پیتے ہیں' ان کے پیشاب میں تیزابیت بڑھ جانے کی وجہ سے جلن ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پراسٹیٹ یا مثانے میں انفیکشن کی وجہ سے بھی جلن ہوتی ہے۔ کبھی کبھار پیشاب کے ساتھ خون بھی خارج ہوتا ہے۔ یہ خون کبھی پیشاب کے شروع میں' کبھی درمیان میں اور کبھی آخر میں آتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں مگر عام وجوہات میں مثانے میں پتھری کا ہونا' پیشاب کی نالی' پراسٹیٹ یا مثانے کی انفکشن شامل ہے۔ تاہم اس کا فرد کی مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ ان صورتوں میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے مدد لیں۔

پیشاب کا رک رک کر آنا

کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد کو پیشاب رک رک کر آتا ہے۔ اس کی عمومی وجہ سوجن ہوتی ہے جس کی وجہ سے پیشاب کی نالی تنگ ہو جاتی ہے۔ البتہ بڑھاپے میں اس کی زیادہ تر وجہ غدود کا بڑھ جانا ہے۔ علاج کے لیے کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کیا جائے۔

پیشاب کا گاڑھا پن

بعض اوقات کسی فرد کا پیشاب گاڑھا ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں انفیکشن کی وجہ سے پیشاب میں خون یا پیپ شامل ہو جاتی ہے اس کے لیے کسی Urologist سے علاج کرایا جائے۔ مگر بعض اوقات پانی کی کمی بھی ایک وجہ ہو سکتی ہے۔ اس صورت میں زیادہ پانی پی کر اس کمی کو پورا کیا جائے۔

مرد میں عورت سے زیادہ جنسی خواہش —— ؟

عام لوگوں کا خیال ہے کہ عورتوں میں مردوں کے مقابلے میں جنسی خواہش کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مباشرت میں فعال کردار (Active Role) ادا نہیں کرتیں۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں۔ مختلف تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جنسی خواہش کے لحاظ سے مرد اور عورت دونوں تقریباً برابر ہیں۔ اگر کچھ فرق ہے تو بہت معمولی' یعنی مردوں میں جنسی خواہش عورتوں سے بہت معمولی سی زیادہ ہوتی ہے۔ البتہ عورت کو مرد کے مقابلے میں اپنی جنسی خواہش پر زیادہ کنٹرول ہے۔ اس کے علاوہ فطری جھجک اور حیا کا بھی فرق ہے۔ عموماً مرد بصارت سے یعنی عورت کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے جبکہ عورتیں بصارت کی بجائے پیار و محبت کی گفتگو اور چھیڑ چھاڑ سے مشتعل ہوتی ہیں۔ اس لیے عام بے پردگی کی وجہ سے مرد جنسی طور پر مقابلتاً جلد مشتعل ہو جاتا ہے۔ (Hyde:Zakir:Zilbergeld)

کیا جنسی خواہش کو کم یا زیادہ کیا جا سکتا ہے؟

بعض اوقات کسی وجہ سے کسی مرد یا عورت کی جنسی خواہش بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور وہ ہر وقت مباشرت کرنا چاہتے ہیں جس سے بہت سے معاشرتی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ جدید دور میں ایسی ادویات موجود ہیں جن کی مدد سے جنسی خواہش کو کم کیا جا سکتا ہے۔ اسی طرح بعض اوقات میاں بیوی میں کسی ایک کی جنسی خواہش بہت کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے ساتھی کی جنسی زندگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ اس کی وجہ میڈیکل ہو سکتی ہے یا پھر نفسیاتی۔ دونوں صورتوں میں علاج سے جنسی

خواہش میں اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

مرد کے جسم پر بال

پرانے دور سے یہ بات مشہور چلی آ رہی ہے کہ وہ مرد جن کے جسم پر زیادہ اور گھنے بال ہوں وہ زیادہ مردانہ قوت رکھتے ہیں۔ اسی طرح وہ مرد جن کے جسم پر بال نہیں ہوتے وہ جنسی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ بالوں کے ہونے یا نہ ہونے کا مردانہ قوت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ اسی طرح مردوں کے سینے پر پیدا ہونے والے بالوں کے بارے میں بھی کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر یہ زیادہ گھنے ہوں تو ایسا نوجوان زیادہ مردانہ قوت اور جنسی میلان رکھتا ہے' لیکن جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی۔ دوسرے الفاظ میں یہ ایک بے بنیاد عقیدہ ہے کہ سینے پر زیادہ بالوں' گھنے بالوں اور سیاہ بالوں کا سیکس کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔

گنجا پن مردانگی کی علامت ——؟

کچھ لوگوں میں یہ بات معروف ہے کہ گنجے آدمی دوسروں کے مقابلے میں زیادہ قوت مردمی رکھتے ہیں۔ یعنی گنجا پن مردانہ قوت کی علامت ہے۔ ارسطو کا خیال تھا کہ جنسیات میں انتہائی دلچسپی اور شغف گنجے پن کا موجب ہوتا ہے۔ اس وقت سے یہ خیال عام ہو گیا کہ گنجے آدمی جنسی طور پر زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں لیکن اس خیال کو برطانیہ کے شاہی ہسپتال میں گنجے اشخاص کے مردانہ ہارمونوں کے مطالعے نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ اس ریسرچ میں 48 تندرست آدمیوں کو جن کی عمروں کا اوسط 40 سال تھا۔ نتائج کی جانچ کے بعد گنجے اور عام آدمیوں کے خون میں مردانہ ہارمون Testosterone کی سطح (Level) میں کوئی فرق نہ پایا گیا اور نہ ہی یہ ثابت ہوا کہ گنجے پن کا مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔ (ذاکر)

زیادہ دیر تک جاری رہنے والی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے ——؟

یہ بات پوری دنیا میں معروف ہے کہ زیادہ دیر تک جاری رہنے والا جنسی عمل زیادہ لطف انگیز ہے۔ اسی لیے دنیا میں ہر فرد مباشرت کے وقت کو بڑھانا چاہتا ہے اور اس کے لیے ہر قربانی دینے کو تیار ہے۔ اس کے لیے پوری دنیا کے بازار ادویات سے بھرے پڑے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ 75 فیصد تا 80 فیصد خواتین صرف مباشرت (دخول) سے جنسی عروج (آرگیزم) حاصل نہیں کرتیں' چاہے جنسی عمل کتنا ہی طویل کیوں نہ ہو۔ مختلف ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کی اکثریت بہت طویل جماع (Intercourse) کو پسند نہیں کرتی کیونکہ طویل مباشرت سے ان کو لطف کی بجائے تکلیف ہوتی ہے خصوصاً اگر فرج (Vagina) میں چکنائی نہ ہو جو کہ عموماً لمبے جماع میں کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ (دستور) ہائٹ (Hite) کے سروے کے مطابق عورتوں کی اکثریت طویل مباشرت (Intercourse) کو پسند نہیں کرتی۔ بھرپور جنسی لطف کے لیے زیادہ وقت نہیں بلکہ مباشرت کا طریقہ زیادہ اہم ہے۔ جس کا تفصیلی ذِکر ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ مردوں کے لیے'' میں موجود ہے۔

مباشرت میں مرد کا وقت زیادہ ہے یا عورت کا؟

مباشرت میں دونوں میاں بیوی کا وقت ایک جیسا نہیں ہوتا۔ مرد عموماً ایک آدھ منٹ میں فارغ ہو جاتا ہے جب کہ عورت کا ٹائم مرد سے کئی گنا زیادہ ہوتا ہے۔ عورتوں کو عموماً آرگیزم حاصل کرنے کے لیے اوسطاً 5 تا 10 منٹ چاہئیں۔ صرف چند عورتیں ایسی ہیں جو ایک آدھ منٹ میں جنسی عروج یعنی آرگیزم حاصل کر کے پُرسکون ہو جاتی ہیں۔

کم عمر شوہر اور بوڑھی بیوی ——؟

کہا جاتا ہے کہ مرد کو اپنی عمر سے زیادہ عمر کی عورت سے شادی نہیں کرنی چاہیے۔ زیادہ عمر کی عورت سے شادی کر کے مرد جلد بوڑھا ہو جاتا ہے جبکہ عورت جوان ہو جاتی ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ (ذاکر) حضرت خدیجہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا کی عمر' اللہ تعالیٰ کے نبی حضرت محمد صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے 15 سال زیادہ تھی اور ان کی زندگی بہت خوشگوار گزری۔ تاہم بہتر

یہ ہے کہ عورت کی عمر مرد سے پانچ تا دس سال چھوٹی ہو کیونکہ عورتوں کا جسم بچوں کی پیدائش کی وجہ سے جلد ڈھل جاتا ہے جس کی وجہ سے عورت میں کشش کم ہو جاتی ہے۔ اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہو جاتی ہے۔

بڑی عمر کا مرد اور نوجوان بیوی——؟

مشرق و مغرب میں یہ بات معروف ہے کہ اگر زیادہ عمر کا مرد کسی نوجوان لڑکی سے شادی کرے گا تو وہ بھی جوان ہو جائے گا۔ اس کا بوڑھے ہونے کا عمل (Aging Process) تھم جائے گا۔ اسی لیے بوڑھے جاگیردار اور سرمایہ دار جوان ہونے کے لیے نوجوان لڑکیوں سے شادی کرتے ہیں۔ یہ بھی ایک مفروضہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ عمر کے فرق کی وجہ سے نہ نوجوان فرد بوڑھا ہو جاتا ہے اور نہ ہی بوڑھا جوان ہو جاتا ہے۔

کمزور مرد—— صحت مند عورت——؟

ہمارے ہاں ایک خیال یہ بھی ہے کہ اگر کمزور اور دبلا پتلا مرد کسی صحت مند اور سڈول جسم والی عورت سے شادی کرلے تو اس صورت میں نہ صرف ایسا کمزور مرد عورت کو جنسی طور پر پوری طرح مطمئن نہیں کر سکے گا بلکہ اس کے جسم کو نقصان پہنچے گا۔ اس کی صحت متاثر ہوگی اور اس کی عمر بھی کم ہو جائے گی۔ جدید ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہو سکی کہ اگر دبلا پتلا مرد صحت مند عورت سے شادی کرلے گا تو عورت کو کوئی فائدہ پہنچے گا یا مرد کو کوئی نقصان۔ دوسری طرف دیکھا گیا ہے کہ دبلے پتلے مردوں کی بیویاں جنسی طور پر بہت مطمئن ہوتی ہیں۔ مردانہ کمزوری کی ایک بڑی وجہ موٹاپا بھی ہے۔ (Hyde)

جنسی عمل سے طاقت اور توانائی میں کمی آتی ہے——؟

یہ خیال بھی ہمارے ہاں بہت عام ہے کہ مباشرت (Intercourse) سے مرد میں کمزوری پیدا ہوتی ہے کیونکہ اکثر لوگ مباشرت کے بعد تھکاوٹ اور توانائی میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ دراصل جنسی عمل میں بھرپور جنسی جذبات کی وجہ سے پورا جسم (Tense) ہو جاتا ہے اور انزال کے بعد جسم ایک دم ریلیکس ہو جاتا ہے۔ اس Relaxation کو کمزوری اور توانائی کی کمی سمجھ لیا جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جنسی عمل سے کسی بھی قسم کی کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ (دستور: مبین: Hyde:Time) مباشرت کے بعد فرد جو کمزوری محسوس کرتا ہے اس کی وجہ توقع (Expectation) ہے کہ اسے کمزوری ہوگی چنانچہ وہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔ دراصل ہمارے ہاں قدیم حکماء کی وجہ سے یہ بات عام مشہور ہے کہ مباشرت سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ ایک تجربہ میں ایک فرد سے کہا گیا کہ اس کے جسم سے کچھ خون نکالنا ہے جس سے اسے کچھ کمزوری محسوس ہوگی۔ اسے بستر پر لٹا کر ڈرپ لگادی گئی۔ کچھ دیر بعد اسے بتایا گیا کہ خون نکالا جا چکا ہے تو وہ متوقع کمزوری کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا حالانکہ اس کے جسم سے ایک قطرہ خون بھی نہ نکالا گیا تھا۔ دوسری طرف مختلف تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ مباشرت سے انسان کو کمزوری کی بجائے تازگی اور سکون ملتا ہے۔ (ذاکر: مبین)

عورت کے لیے مرد کی کیا چیز باعث کشش ہے؟

عورتیں عموماً مرد کے ظاہری حسن سے متاثر نہیں ہوتیں۔ عورتوں کے لیے مرد کی شخصیت، حس مزاح، صحت مند جسم، معاشرتی مقام اور مالی حالت وغیرہ زیادہ اہم ہیں۔ اس کے علاوہ کھلے کندھے، خوداعتمادی اور گرمجوشی وغیرہ بھی پسند ہیں۔ اسی لیے دیکھا گیا ہے کہ بڑے افسروں اور خوشحال لوگوں کی بیویاں عموماً خوبصورت ہوتی ہیں جب کہ یہ لوگ میری طرح عام شکل و صورت کے مالک ہوتے ہیں۔ یہ بیوی عموماً اپنی زندگی سے خوش اور مطمئن ہوتی ہے۔

کیا خوب صورت اور صحت مند مرد بیوی کو زیادہ جنسی لطف دے گا؟

عام خیال یہی ہے کہ ایک خوب صورت، لمبا چوڑا اور صحت مند مرد جنسی طور پر زیادہ مضبوط ہوتا ہے جو اپنی بیوی کو زیادہ جنسی لطف دیتا ہے۔ میرے پاس ایسے کئی خوب صورت، لمبے

چوڑے اور صحت مند مرد علاج کے لیے آئے جن کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار نہ تھی اور ان کی بیویاں ان خوب صورت اور صحت مند خاوندوں سے جنسی طور پر مطمئن نہ تھیں۔ عورت کے بھرپور جنسی لطف وسکون کے لیے مردانہ حسن، قد کاٹھ اور شاندار صحت کا کوئی تعلق نہیں۔ عورت کے جنسی سکون کے لیے تین چیزوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ (i) فرد کا تناؤ بھرپور ہو۔ (ii) اس کا انزال جلد نہ ہو۔ (iii) اور وہ بیوی کو جنسی سکون اور لطف دینے کے طریقوں سے آگاہ ہو۔ ان طریقوں کا مفصل ذکر ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے'' میں موجود ہے۔

میاں بیوی کا ایک دوسرے کے جسم کو دیکھنا

یہ سوال بہت عام پوچھا جاتا ہے کہ آیا میاں بیوی ایک دوسرے کے جسم کو دیکھ سکتے ہیں۔ خاوند کا اپنی بیوی کے جسم کو دیکھنا گناہ نہیں۔ ارشاد نبوی صلی اللہ علیہ وسلم ہے کہ اپنی شرم گاہ کو پردے میں رکھ مگر اپنی بیوی سے نہ چھپا۔ (ابوداؤد۔ احمد۔ ترمذی) یعنی میاں بیوی کا ایک دوسرے کے جسم کو دیکھنے کی شرعاً اجازت ہے۔

کیا میاں کے بیوی کے دودھ پینے سے نکاح ٹوٹ جاتا ہے؟

مجھے ایک افسردہ خاتون نے فون کیا کہ اس کے ہاں ایک بچی پیدا ہوئی ہے جس کو وہ اپنا دودھ پلاتی ہے۔ اب اس کا میاں سارا دودھ پی جاتا ہے اور بچی کے لیے کچھ نہیں بچتا۔ میاں کہتا ہے کہ بچی کو ڈبے کا دودھ پلاؤ۔ اس نے اس مسئلہ کی شرعی حیثیت پوچھی۔ میں نے علمائے دیوبند سے رابطہ کیا تو معلوم ہوا کہ یہ ایک گھٹیا حرکت ہے مگر اس سے نکاح نہیں ٹوٹتا۔

کیا اعضائے مخصوصہ کو چوسنے سے نکاح ٹوٹ جاتا ہے؟

میاں بیوی کا ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ کو چامنا، چاٹنا اور چوسنا ایک ناپسندیدہ فعل ہے مگر اس سے نکاح نہیں ٹوٹتا۔ مرد کی منی ایک ناپاک چیز ہے اس کا بیوی کے منہ میں جانا ناپاک چیز کا منہ میں جانا ہے۔ اگر یہ چلی جائے تو بیوی فوراً تھوک کر کلی کرے۔

بیویوں کی ازدواجی زندگی میں عدم دلچسپی

28 سالہ نازنین میرے کلینک آئی۔ وہ شادی شدہ اور ایک بچی کی ماں تھی۔ نازنین نے بتایا کہ اس کے میاں اسے جنسی طور پر مطمئن نہیں کر پاتے۔ شروع میں تو اس نے اس مسئلے کی طرف زیادہ دھیان نہ دیا مگر اب وہ عدم اطمینان کی وجہ سے سخت پریشان تھی۔

ہمارے ہاں اکثر بیویاں ازدواجی زندگی میں بھرپور دلچسپی نہیں لیتیں۔ ایک تو مشرقی شرم وحیا جواب ختم ہوتی جا رہی ہے' دوسرا جنسی عدم اطمینان۔ ہمارے ہاں خاوند بیوی کے جنسی تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور جنسی لطف مہیا نہیں کر پاتے۔ بلکہ اکثریت تو ان کو مطمئن نہیں کر پاتی۔ جس کی وجہ سے کچھ طلاق لے لیتی ہیں' کچھ گمراہ ہو جاتی ہیں اور بہت بڑی تعداد گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے گھر جہنم بن جاتا ہے۔ ایک فرد کو الیکٹریشن بننے کے لیے 4 سال کی تربیت کی ضرورت ہے مگر خاوند بننے کے لیے وہ کوئی تربیت حاصل نہیں کرتا جس کی وجہ سے وہ شادی کے تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں 90 فیصد مرد شادی کے لوازمات سے بے خبر ہیں۔ انہیں علم ہی نہیں کہ بیوی کو کس طرح جنسی سکون اور خوشی مہیا کرنی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ خود تو ہر بار جنسی سکون حاصل کر لیتا ہے مگر بیوی ہر بار محروم رہتی ہے۔ اس وجہ سے وہ آہستہ آہستہ سیکس (Sex) میں دلچسپی کھو دیتی ہے کیونکہ وہ جب جنسی ہیجان کے بعد آرگیزم (جنسی سکون) حاصل نہیں کر پاتی تو شدید فرسٹریشن کا شکار ہوتی ہے اور اسے نارمل ہونے میں کئی گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ چونکہ وہ ہر بار اس عذاب سے گزرتی ہے لہٰذا وہ نہ صرف (Sex) میں دلچسپی نہیں لیتی بلکہ پہلوتہی (Avoid) کرتی ہے۔ اگر بیوی کو بھی جنسی سکون حاصل ہو تو وہ (Sex) میں بھرپور شرکت کرتی ہے یا کم از کم پہلوتہی نہیں کرتی۔ چنانچہ ہر مرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس حوالے سے ضروری علم حاصل کرے۔ عورت کو مطمئن کرنا بہت ہی آسان ہے اگر آپ کو

علم ہو کہ کیسے؟ اس کے لیے ہماری کتب ’’ازدواجی خوشیاں ـــــ خواتین کے لیے‘‘ اور ’’ازدواجی خوشیاں ـــــ مردوں کے لیے‘‘ کا مطالعہ کیا جائے۔ اس کے مطالعے سے آپ نہ صرف ہر بار بیوی کو مطمئن کر سکیں گے بلکہ آپ اسے بھرپور جنسی لطف مہیا کر سکیں گے۔

کیا مباشرت میں ہر بار بھرپور لطف آتا ہے؟

مباشرت ایک بے حد لطف انگیز سرگرمی ہے۔ انسان اس کے لیے بڑی سے بڑی قربانی دینے کے لیے تیار ہوتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مباشرت ہر بار بہت زیادہ لطف نہیں دیتی۔ ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ اگر کوئی فرد 10 بار مباشرت کرے تو اسے دو بار بہت ہی زیادہ لطف آئے گا اور 5 ویں بار درمیانہ لطف آئے گا اور تیسری بار لطف کی بجائے بوریت ہوگی۔

کثرت مباشرت (Intercourse) نقصان دہ ہے ـــ؟

عوام کی اکثریت کا خیال ہے کہ مباشرت کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ پرانے حکماء کا خیال تھا کہ فرد کو ساری زندگی میں ایک ہی بار مباشرت کرنی چاہیے یا پھر سال میں ایک بار (ایک صاحب لکھتے ہیں کہ سال میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کرنا اپنی قبر کھودنے کے مترادف ہے) یا پھر ایک ماہ میں ایک بار اور اگر فرد بالکل ہی کنٹرول نہیں کر سکتا تو ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کسی بھی صورت میں نہیں ہونی چاہیے چونکہ منی طاقت ہے، خون سے بھی زیادہ قیمتی۔ لہٰذا اس کے زیادہ اخراج سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔

نیم حکیموں کے خیال کے مطابق کثرت مباشرت سے جسم کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں، بدن ڈھل جاتا ہے۔ قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ اس سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ خصوصاً دماغ سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ (امریکی کثرت مباشرت کے باوجود علم میں ساری دنیا سے آگے ہیں) اس کے علاوہ رعشہ، فالج، تشنج، ضعف بصر، چکر، درد کمر، درد گردہ، کثرت پیشاب، ضعف معدہ، ضعف قلب، ضعف سینہ وغیرہ کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ سب کچھ غلط ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ ریسرچ سے کچھ بھی ثابت نہیں ہوا۔ (مبین: Hyde) کیا زیادہ بولنے سے زبان کمزور ہو جاتی ہے یا زیادہ تھوکنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ حافظ ابن قیم رحمتہ اللہ علیہ نے فرمایا تھا کہ اگر پانی نہ نکالا جائے تو کنواں خشک ہو جاتا ہے۔ مباشرت چاہے کتنی ہی کیوں نہ ہو نقصان دہ نہیں۔ ایک دن میں 10 بار کی جا سکتی ہے۔ میرا ایک کلائنٹ ایک دن میں آٹھ بار کر لیتا ہے۔ ایک اور کلائنٹ نے شادی کے پہلے دو سال روزانہ چار تا پانچ بار مباشرت کی اور اگلے دس سال میں اس نے کوئی ناغہ نہیں کیا۔ صرف حیض کے دوران پرہیز کیا۔ میرے ایک اور نوجوان کلائنٹ نے آدھ گھنٹہ میں 3 بار مباشرت کی۔ جرمنی میں ایک فرد نے ایک طوائف کے ساتھ ایک رات میں 18 مرتبہ مباشرت کی۔ (لکشمی نارائن)

اس حوالے سے ایک اہم بات یہ ہے کہ جو لوگ جوانی میں زیادہ مباشرت کرتے ہیں وہی بڑھاپے میں جنسی طور پر متحرک (Active) ہوتے ہیں۔ اگر ایک فرد جوانی میں ایک ماہ میں ایک آدھ بار مباشرت کرے گا۔ ایسا فرد بڑھاپے میں سال میں ایک آدھ بار ہی کر سکے گا۔ اس حوالے سے سادہ اصول یہ ہے کہ آپ جتنی زیادہ مباشرت کرتے ہیں اتنی ہی زیادہ کر سکیں گے ہفت روزہ ٹائم جنوری 2004ء میں ایک تحقیقی مضمون شائع ہوا، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ فرد جو ہفتہ میں دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کی ازدواجی زندگی زیادہ خوشگوار ہوتی ہے۔ ان کی عمومی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔ ہارٹ اٹیک کی شرح میں 50 فیصد کمی آ جاتی ہے۔ ان کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ درد کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ متحرک جنسی زندگی (Active Sexual Life) نہ صرف ڈپریشن کو کم کرتی ہے بلکہ فرد کئی قسم کے کینسر (عورتوں میں چھاتی کا کینسر، مردوں میں پراسٹیٹ کا کینسر) سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ ویسے معروف محقق کنزی (Kinsey) کے مطابق امریکہ میں مباشرت کی اوسط 3.35 فی ہفتہ ہے۔ اس کے باوجود لوگوں کی عمومی صحت بہت اچھی اور عمریں طویل ہیں۔ زیادہ مباشرت کرنے سے مردوں کے جنسی ہارمون کی سطح

بحال رہتی ہے۔

ہفتے میں کتنی بار مباشرت کی جائے؟

یہ ایک بہت زیادہ پوچھا جانے والا سوال ہے۔ شادی کے شروع میں عموماً ہر روز بلکہ ایک رات میں تین چار بار تک مباشرت کی جاتی ہے۔ پھر اس کے بعد اس میں کمی آ جاتی ہے۔ عام جوڑے عموماً ہفتے میں دو بار مباشرت کرتے ہیں۔ بہتر ہے کہ زیادہ مباشرت کی جائے۔ 30 سال کی عمر تک ہفتے میں پانچ چھ بار مباشرت کر لی جائے۔ 40 سال کی عمر تک ہفتے میں چار بار، 50 سال کے بعد ہفتے میں 3 بار اور 60 سال کے بعد ہفتے میں دو بار، اور 70 سال کی عمر میں ہفتے میں ایک بار مباشرت کرنا مفید ہے۔ تاہم اگر آپ زیادہ کرتے ہیں تو یہ بہتر ہے کیونکہ جب بھی مباشرت کی جاتی ہے تو فرد کا دوران خون بڑھ جاتا ہے، جو صحت کے لیے مفید ہوتا ہے۔ ٹائمز رسالے کی ریسرچ کے مطابق بھرپور سیکس کرنے والوں کو عموماً ہارٹ اٹیک نہیں ہوتا۔ پراسٹیٹ کی بیماری نہیں ہوتی اور جوڑوں کے درد بھی کم ہی ہوتے ہیں۔

ایک مباشرت کے بعد دوسری مباشرت کرنا

میرے پاس ایک صحت مند 6 فٹ قد کا نوجوان علاج کے لیے آیا۔ اس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ اس کا مسئلہ یہ تھا کہ ایک بار مباشرت کرنے کے بعد اسے دوبارہ ہوشیاری (Erection) نہ آتی تھی۔ میرا خیال تھا کہ اس کا مردانہ ہارمون کم ہے۔ ٹیسٹ کیا گیا تو وہ واقعی کم تھا۔ اس کے علاوہ اگر مرد انزال کے بعد اپنا ذکر جلد باہر نکال لے تو بھی اسے دوبارہ جلد ہوشیاری نہیں آتی۔ ویسے اس سلسلے میں بھی ہر فرد دوسرے سے مختلف ہوتا ہے۔ اکثر لوگوں کو ایک گھنٹے کے بعد دوبارہ ہوشیاری آ جاتی ہے، بعض کو تین چار گھنٹوں کے بعد اور بعض کو اگلے دن۔ کچھ کو آدھ گھنٹے یا پندرہ، بیس منٹ کے بعد ہوشیاری آ جاتی ہے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جن کا ذکر فرج میں ہی ہوتا ہے کہ انھیں وہیں دوبارہ ہوشیاری آ جاتی ہے۔ مگر ایسے لوگ بہت کم ہوتے ہیں۔ 50 سال کی عمر کے بعد مرد کو عموماً دوبارہ ہوشیاری آنے میں 12 گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ جبکہ 70،60 کی عمر کے بعد دوبارہ ہوشیاری آنے میں کئی دن لگ جاتے ہیں۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔

زیادہ دنوں کے بعد مباشرت کرنا

اگر مرد کافی دنوں کے بعد مباشرت کرے تو منی کی مقدار زیادہ نکلتی ہے اور فرد کو لطف بھی زیادہ آتا ہے۔ لیکن ایسی صورت میں فرد کا انزال جلد ہو جاتا ہے۔ اگر درمیانی وقفہ کم ہو تو عموماً انزال ذرا دیر سے ہی ہوتا ہے۔

جوانی میں زیادہ فعال جنسی زندگی — بڑھاپے میں مردانہ کمزوری — ؟

ہمارے ہاں بزرگ نوجوان نسل کو مختلف طریقوں سے مباشرت میں میانہ روی اختیار کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ اگر جوانی میں کثرت سے مباشرت کی جائے تو یہ فرد کو کمزور کر دیتی ہے اور پھر جب یہ جوان بڑھاپے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی جنسی صلاحیت کم ہو جاتی ہے تو اس مردانہ کمزوری کی وجہ سے 50 سال کی عمر کے بعد وہ مباشرت کے قابل نہیں رہتا۔ حالانکہ حقیقت بالکل الٹ ہے، یعنی 60 سال کے بعد وہی لوگ جنسی طور پر متحرک ہو سکتے ہیں جو جوانی میں زیادہ متحرک (Active) ہوں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ جوانی میں زیادہ مباشرت کرنے والے افراد 60 سال کی عمر کے بعد بھی ہفتہ میں کم از کم ایک بار مباشرت کر لیتے ہیں اور وہ نوجوان جو جوانی میں ہفتہ میں ایک آدھ بار مباشرت کرتے ہیں، وہ بڑھاپے میں ماہانہ ایک آدھ بار بمشکل مباشرت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ لہٰذا اگر آپ 60 سال کے بعد سیکس (Sex) سے بھرپور لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو جوانی میں ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کرنا ہوگی۔

(Hyde:Master and Jhonson)

دوبار مباشرت سے ایک سال عمر کم ہوجاتی ہے۔۔۔؟

حامد میرا ایک نوجوان مریض تھا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی۔ چار ماہ گزرنے کے باوجود وہ ابھی تک مباشرت نہ کرسکا۔ شروع میں حامد کو مردانہ کمزوری کا مسئلہ تھا۔ بعدازاں وہ ٹھیک ہوگیا تو پھر بیوی کے مسئلے کی وجہ سے ازدواجی تعلقات قائم نہ کرسکا۔ جونہی حامد مباشرت کی کوشش کرتا اس کی بیوی کا سارا جسم اکڑ جاتا اور اس کی فرج (Vagina) کا منہ بالکل بند ہو جاتا اور حامد دخول (Penetration) نہ کرسکتا۔ عورتوں کی اس بیماری کو Vaginismus کہا جاتا ہے۔ طلاق تک کی نوبت پہنچ گئی۔ تاہم ہماری 5 ملاقاتوں' نشستوں یعنی (Sessions) کے بعد ان کا ''کام'' ہوگیا۔ بیوی یہی لفظ استعمال کرتی ہے۔ ایک سیشن میں حامد نے مجھ سے پوچھا کیا دوبار مباشرت کرنے سے فرد کی عمر ایک سال کم ہوجاتی ہے۔ میں نے پوچھا تمہیں کس نے بتایا۔ اس نے کہا کہ اس کے والد نے اسے مسلسل دو بار مباشرت سے منع کیا کیونکہ اس سے عمر کم ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک نامعقول مفروضہ ہے۔ جس کی کوئی سائنسی حقیقت نہیں۔ اکثر نوجوان شادی کے ابتدائی مہینوں میں ایک رات میں تین چار بار مباشرت کرلیتے ہیں جس سے کسی طرح کا کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ (مبین: Hyde)

مباشرت جتنی کم' عمر اتنی زیادہ۔۔۔؟

ہمارے ہاں ایک دلچسپ مغالطہ یہ ہے کہ میاں بیوی جتنی مباشرت کم کریں گے ان کی عمریں اتنی ہی لمبی ہوں گی۔ دوسرے الفاظ میں مباشرت جتنی زیادہ ہوگی عمریں اتنی کم ہوں گی۔ ہمارے ہاں زیادہ تر اسی اصول پر عمل کیا جاتا ہے اور مباشرت سے پرہیز کرکے عمر کو بڑھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پھر بھی ہمارے ہاں اوسط عمر ۵۶ سال سے آگے نہیں بڑھتی۔ دوسری طرف ترقی یافتہ ممالک میں ہمارے مقابلہ میں بہت زیادہ مباشرت ہوتی ہے مگر وہاں اوسط عمر ۷۰ سال سے زیادہ ہے۔ مغرب میں اس موضوع پر بہت ریسرچ ہوچکی ہے۔ جس سے یہ دلچسپ حقیقت سامنے آئی کہ وہ لوگ جو کم مباشرت کرتے ہیں اُن کی عمریں ان لوگوں سے کم ہیں جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں۔ (ٹائم)

بڑھاپے میں ذَکر کا چھوٹا ہونا

ایک نوجوان نے مجھے فون کیا اور بتایا کہ مشت زنی کی وجہ سے اس کا ذَکر چھوٹا ہوگیا ہے۔ یہ بات درست نہیں۔ کسی بھی نوجوان کا ذکر چھوٹا نہیں ہوتا خصوصاً خود لذتی یعنی مشت زنی کی وجہ سے تو ذَکر ہرگز نہیں سکڑتا۔ البتہ بڑھاپے میں تقریباً 80 سال کی عمر کے بعد کچھ مردوں کا ذکر چھوٹا ہوجاتا ہے، اس کی وجہ مشت زنی نہیں بلکہ بڑھاپا ہوتا ہے۔

60 سال کے بعد جنسی جذبات اور جنسی قوت ختم ہوجاتی ہے۔۔۔؟

دوسرے بہت مفروضوں کی طرح یہ بھی ایک نہایت غلط اور احمقانہ مفروضہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ اگرچہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ فرد کے جنسی عمل میں کچھ تبدیلیاں آجاتی ہیں۔ تاہم اگر فرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ مشہور ایکٹر چارلی چپلن 80 سال کی عمر میں ہفتہ میں تین چار بار مباشرت سے لطف اندوز ہوتا تھا۔ ہائٹ کی رپورٹ سے بھی یہی بات سامنے آئی ہے کہ بعض 80 سالہ مرد ہفتہ میں چار پانچ بار مباشرت کرلیتے ہیں۔ ایک اور سروے سے معلوم ہوا کہ 37 فیصد بوڑھے امریکی ہفتہ میں ایک بار مباشرت ضرور کرتے ہیں۔ بعض مرد 60 سال کی عمر کے بعد ایک دن میں دوبار بھی مباشرت کرلیتے ہیں۔ ایک سے زیادہ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام لوگ بڑھاپے میں سیکس Sex سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ (Hyde) البتہ بڑھاپے میں تناؤ (Erection) ذرا دیر سے ہوتا ہے۔ نوجوان آدمی 3 تا 5 سیکنڈ میں تناؤ (Erection) حاصل کرلیتا ہے۔ جبکہ پچاس کی عمر میں تناؤ کے لیے دُگنا وقت اور 70 سال کی عمر میں تین گنا وقت چاہیے۔ بعض اوقات تو بیوی کو خاوند کے ذَکر (Penis) کو مشتعل (Stimulate) کرنا پڑتا ہے۔ تناؤ بھی جوانی کی نسبت کم ہوتا ہے مگر فرد دخول (Penetration) کے قابل ہوتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ فرد کو انزال پر نسبتاً زیادہ کنٹرول

ہوتا ہے۔ بعض اوقات انزال ہوتا ہی نہیں یہ سب کچھ نارمل ہے۔ اس طرح عورتوں کی فرج (Vagina) میں پانی ذرا دیر سے آتا ہے جو کہ جوانی میں جلد آجاتا ہے۔

بڑھاپے میں مردوں اور عورتوں کے جنسی ہارمونز پیدا ہونے کی مقدار 30 سال کی عمر کے مقابلے میں کم ہو جاتی ہے۔ جنسی ہارمونز کی کمی کی وجہ سے فرد کی جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) میں قدرے کمی ہو جاتی ہے۔ مگر یہ پیداوار کبھی ختم نہیں ہوتی اور فرد مرتے دم تک مباشرت اور بچے پیدا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ (Hyde) البتہ 5 فیصد مردوں کی جنسی ہارمون Testosterone کی کمی ذرا زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے انہیں شہوت اور تناؤ نہیں ہوتا۔ یہ کمی Testosterone لے کر پوری کی جاسکتی ہے۔ مگر اس ہارمون کا بغیر کمی کے لینا نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایک تازہ ریسرچ کے مطابق ۸۰ سال سے زیادہ عمر کے صحت مند لوگوں میں ۶۵ فیصد مرد اور ۳۰ فیصد عورتیں جنسی طور پر Active ہیں۔ (Hyde)

مرد کس عمر تک بچے پیدا کر سکتا ہے؟

اگرچہ مرد کی بچے پیدا کرنے کی صلاحیت 24 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے۔ البتہ عمر بڑھنے کے ساتھ ساتھ سپرم کی تعداد میں کمی ہوتی جاتی ہے جس کی وجہ سے بچے پیدا کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔ مگر پھر بھی مرد تقریباً ساری عمر بچے پیدا کر سکتا ہے۔ پیر پگاڑا نے 70 سال کی عمر کے بعد بچی پیدا کی۔ بعض مردوں نے 80 سال کی عمر میں بھی بچے پیدا کیے۔

کیا بوڑھوں کو Sex کی ضرورت نہیں——؟

میرے ایک ساتھی گجرات کے ماہر نفسیات سید صابر حسین (0304-7913485) نے اپنا ایک کیس میرے ساتھ ڈسکس کیا۔ بڑے میاں شدید تنہائی اور ڈیپریشن کا شکار تھے۔ نفسیاتی علاج کے دوران معلوم ہوا کہ اگرچہ میاں کی بیوی بھی حیات ہے اور اسی گھر میں موجود ہے مگر دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں سوتے ہیں اور دونوں تنہائی کا شکار ہیں۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں سمجھا جاتا ہے کہ بوڑھے والدین کو سیکس Sex کی ضرورت نہیں۔ جس کی وجہ سے ان بیچاروں کو گپ شپ اور جنسی عمل کے لیے تنہائی نہیں ملتی۔ اول تو دونوں کو علیحدہ کمروں میں سونا پڑتا ہے یا پھر ماں ایک بیٹے کے پاس رہتی ہے جبکہ والد دوسرے بیٹے کے پاس۔ اس طرح دونوں نہ صرف جنسی لطف سے محروم رہتے ہیں بلکہ شدید تنہائی کا شکار ہو کر قبل از وقت موت کی وادی میں گم ہو جاتے ہیں۔ بہت سی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بوڑھوں کو بھی عام جوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ مزید برآں بھرپور جنسی زندگی سے نہ صرف صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ عمر میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مردوں میں جوڑوں کے درد (Arthritis) پراسٹیٹ اور ہارٹ اٹیک کے مسائل بھی کم ہو جاتے ہیں۔ لہٰذا ذہنی سکون، اچھی صحت اور لمبی عمر کے لیے بوڑھوں کو ہفتہ میں ایک بار ضرور جنسی عمل سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔ اگر کوئی بوڑھا مرد تقریباً 60 دن تک جنسی عمل سے محروم رہے تو پھر شاید ہی کبھی دوبارہ جنسی عمل کے قابل ہو سکے اصول ہے۔ Use It Or Lose It.

(Hyde:Time)

سرعت انزال مردانہ کمزوری کی علامت——؟

ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 75 فیصد مرد ڈھائی سے ساڑھے تین منٹ میں انزال حاصل کر لیتے ہیں مگر بہت سے لوگ آدھے منٹ میں ہی ڈسچارج ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں سرعت انزال (premature Ejaculation) کا مسئلہ بہت عام ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ سرعت انزال مردانہ اور جنسی کمزوری کی علامت ہے۔ عموماً مردانہ طاقت سے مراد تناؤ (Erection) لیا جاتا ہے۔ مرد میں تناؤ (Erection) کا نظام علیحدہ ہے اور انزال کا نظام علیحدہ۔ دونوں کا آپس میں کوئی تعلق نہیں۔ لوگوں کو تناؤ (Erection) ہوتا ہے مگر انزال نہیں ہوتا۔ دوسری طرف لوگوں کو تناؤ نہیں ہوتا، مگر انزال ہو جاتا ہے۔ لہٰذا سرعت انزال کا سبب مردانہ کمزوری نہیں اس کی وجہ تقریباً ہمیشہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ (Hyde) ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے لوگوں کے پہلے جماع (Intercourse)

جلدی میں کیے گئے ہوتے ہیں۔ بعد ازاں مشروطیت (Conditioning) کی وجہ سے عادت بن جاتی ہے۔ اس کا حل مشکل نہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے'' کا مطالعہ کیا جائے۔

جنسی ٹانک اور ادویات جنسی طاقت میں اضافہ کرتے ہیں ---؟

یہ مفروضہ بھی بالکل غلط ہے۔ کسی بھی قسم کا جنسی ٹانک (Sex Tonic) فرد کی جنسی قوت میں مستقل اضافہ نہیں کرتا۔ جنسی ٹانک یا دوا کا جنسی قوت کے ساتھ بلاواسطہ (Direct) کوئی تعلق نہیں۔ نام نہاد جنسی ٹانک تین طرح سے کام کرتے ہیں۔

1۔ افیون کی طرح فرد کی ذہنی حالت (Mental State) کو بدل دیتے ہیں جس کی وجہ سے انزال جلد نہیں ہوتا۔
2۔ ذکر (Penis) میں دوران خون کو بڑھاتے ہیں جس سے فرد کو تناؤ (Erection) ہو جاتا ہے۔
3۔ ذکر کی نالی میں کھجلی (Irritation) پیدا کرتے ہیں جس سے مرد کو زیادہ لطف آتا ہے۔

دوسرے الفاظ میں کوئی بھی ٹانک یا دوا مردانہ قوت میں مستقل اضافہ نہیں کرتی۔ درمیانی عمر کے افراد کی جنسی خواہش (Desire) اور کارکردگی (Performance) کو بڑھانے کے لیے ایک ہارمون Testosterone استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھی ہر فرد کے لیے موزوں نہیں۔ یہ صرف ان 5 فیصد افراد کے لیے مفید ہے جن کا Testosterone لیول کم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے بغیر ضرورت کے لیا جائے تو اس سے کینسر ہو جانے کا امکان ہے۔

اسی طرح بعض اوقات ذکر میں Papaverine کا ٹیکہ لگا کر بھی تناؤ (Erection) پیدا کیا جاتا ہے جو کہ زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے۔ اگر یہ تناؤ چار گھنٹوں سے زیادہ رہے تو خطرناک ہوتا ہے جس سے فرد مستقل طور پر نامرد ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں فوری میڈیکل Help کی ضرورت ہوتی ہے۔

مردانہ قوت کے لیے جتنی بھی ادویات ہیں یہ سب ذکر میں خون کے بہاؤ (Flow) کو بڑھا کر تناؤ پیدا کرتی ہیں۔ ان میں ویاگرا خاص کر معروف ہے۔ یہ ایک اچھی دوا ہے مگر یہ بھی خود بخود تناؤ پیدا نہیں کرتی بلکہ اس کے لیے جنسی اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ مردانہ قوت کی ادویات ہر فرد کے لیے موزوں نہیں۔ خصوصاً دل، گردوں، بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے یہ عموماً مہلک ہے۔ ویاگرا سے اب تک محتاط انداز کے مطابق 30 اموات ہو چکی ہیں۔ مزید برآں یہ ادویات ہمیشہ کامیاب نہیں ہوتیں۔ ویاگرا کی کامیابی کی شرح 80 فیصد ہے۔ اس کے علاوہ واگرا، پیناگرا، کاماگرا اور سیالس (Cialis) وغیرہ بھی استعمال ہو رہی ہیں۔ اس حوالے سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ ہمیشہ ڈاکٹر سے مشورہ کر کے اور صرف Patent ادویات ہی استعمال کی جائیں۔ آج کل ہربل ادویات مشہور ہو رہی ہیں۔ ان ادویات میں سے اکثر میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔ تاہم اکثر ادویات کا اثر نفسیاتی ہوتا ہے۔ ہفت روزہ ٹائم کے مطابق ایک بار پھر یہ ثابت ہو چکا ہے کہ 90 فیصد سیکس انسان کے دماغ میں ہوتی ہے چنانچہ اکثر مسائل اور ان کا حل نفسیاتی ہوتا ہے۔

خوراک اور مردانہ قوت ---؟

مردوں نے اچھی خوراک کھانے کے بہت سے بہانے تلاش کر رکھے ہیں اور خواتین بڑے شوق سے ان کو یہ خوراک مہیا کرتی ہیں کیونکہ جنسی عمل دونوں کے لیے سکون کا باعث ہے۔ ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد یہ سمجھتا ہے کہ خوراک کا مردانہ قوت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس کے لیے حکماء نے مردانہ قوت کی خوراک کی ایک اچھی خاصی لسٹ تیار کر رکھی ہے مثلاً یہ خیال کہ مباشرت سے پہلے دودھ اور جلیبی اور بالائی کھانے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور مباشرت کے بعد دودھ پینے سے توانائی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔ خوراک کے حوالے سے

بھی بہت ریسرچ ہو چکی ہے مگر ابھی تک کوئی ایسی خوراک دریافت نہیں ہو سکی جو مردانہ قوت میں اضافہ کرے۔ البتہ ہر وہ خوراک جو عمومی صحت کے لیے اچھی ہے وہی جنسی قوت کے لیے بھی مفید ہے۔ اسی طرح وہ خوراک جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے وہ جنسی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ تاہم مردانہ قوت کے لیے Low Fat Diet مفید ہے جو عمومی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ (Bechtel) مردانہ قوت میں اضافے کے لیے ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ مردوں کے لیے'' کا مطالعہ فرمائیں۔ تاہم اگر کسی خاص خوراک سے مردانہ قوت میں اضافہ ہو سکتا تو غریبوں کی بیویاں بھاگ جاتیں۔ چنانچہ مردانہ طاقت کا خوراک کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ البتہ بیوی کے ساتھ زیادہ مباشرت اور ورزش کرنے سے مردانہ طاقت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کھٹی چیزیں کھانے سے مردانہ طاقت میں کمی آ جاتی ہے؟

نیم حکیم عموماً کہتے ہیں کہ کھٹی چیزیں مردانہ طاقت کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ کھٹی چیزیں کھانے سے منی پتلی ہو جاتی ہے اور فرد مردانہ کمزوری کا شکار ہو کر نامرد ہو جاتا ہے۔ نیم حکیموں کی یہ بات بالکل غلط ہے۔ منی گاڑھی ہو یا پتلی اس کا مردانہ طاقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ کھٹی چیزیں کھانے سے کسی فرد کی مردانہ طاقت میں کمی نہیں ہوتی اور نہ ہی وہ نامرد ہو جاتا ہے۔

سائیکل چلانے سے فرد نامرد ہو جاتا ہے؟

یہ بات عام طور پر مشہور ہے کہ سائیکل چلانے سے فرد نامرد ہو جاتا ہے۔ یہ بات درست نہیں۔ البتہ روزانہ زیادہ دیر تک سائیکل چلانے سے منی میں سپرم کی مقدار کم ہو جاتی ہے اس طرح بعض اوقات بچے کا پیدا ہونا مشکل ہو جاتا ہے۔

کمپیوٹر پر زیادہ بیٹھنا نقصان دہ ہے

ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ وہ لوگ جو کمپیوٹر پر زیادہ دیر بیٹھتے ہیں ان کے ہاں بیٹیاں زیادہ ہوتی ہیں۔ دراصل کمپیوٹر سے شعاعیں نکلتی ہیں جو مرد کے سپرم کے لیے نقصان دہ ہوتی ہیں۔ اس سے سپرم کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ سپرم کی تعداد کم ہو تو عموماً لڑکیاں پیدا ہوتی ہیں۔

شراب، سگریٹ اور مردانہ قوت ___؟

بہت سے لوگ عیاشی اور بدکرداری کے لیے شراب استعمال کرتے ہیں۔ یعنی شباب اور شراب کو اکٹھا کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ شراب جنسی خواہش اور مردانہ قوت یعنی تناؤ (Erection) میں اضافہ کرتی ہے۔ شراب شروع میں کچھ عرصہ تھوڑی مقدار میں جنسی لطف و سرور میں اضافہ کرتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس سے نہ صرف جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے بلکہ مردانہ قوت کو بھی ختم کر دیتی ہے یعنی فرد کو تناؤ (Erection) نہیں ہوتا۔ اسی طرح سگریٹ نوشی کی وجہ سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر کی نالیوں میں بھرپور خون نہیں جاتا جس کی وجہ سے بھرپور تناؤ نہیں ہوتا۔ بار بار کی ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ لمبا عرصہ سگریٹ نوشی اور زیادہ شراب نوشی فرد کی مردانہ قوت کو ختم کر دیتی ہے۔

(دستور: ذاکر Bechtel:Hyde)

طلاء اور مردانہ قوت ___؟

اخباری اشتہارات کا جائزہ لیں تو وہاں مردانہ قوت کی ادویات کے ساتھ بہت سے اشتہارات طلوں کے بھی ہوتے ہیں۔ نیم حکیم دعویٰ کرتے ہیں کہ یہ طلے فرد کی جنسی طاقت کو بڑھاتے ہیں۔ بعض نیم حکیم ذکر (Penis) کی اوور ہالنگ (Over Hauling) کی پرزور سفارش کرتے ہیں۔ اس میں ذکر کے اوپر کوئی دوا وغیرہ لگائی جاتی ہے۔ مردانہ قوت کے لیے استعمال ہونے والی ادویات میں سے طلاء سب سے کم موثر ہے۔ اس سے بعض

لوگوں کو تناؤ (Erection) آ جاتا ہے۔ اکثر اوقات اس تناؤ کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے نہ کہ طلے کا اثر۔ بعض اوقات اس میں مضرِ صحت ادویات استعمال ہوتی ہیں' بہتر یہی ہے ان طلوں سے بچا جائے۔

کنڈوم کا درست استعمال

حمل روکنے کے لیے کنڈوم کا استعمال بہت عام ہے۔ اگرچہ یہ کافی موثر ہے مگر 100 فی صد نہیں۔ ایک ریسرچ سے معلوم ہوا کہ کنڈوم کی کامیابی کی شرح 92.8 فی صد ہے۔ ایک دوسری ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ کنڈوم کی ناکامی کی شرح تقریباً 30 فی صد تک ہے۔ کیونکہ یہ اُتر جاتا ہے، پھٹ جاتا ہے، فرج کے اندر رہ جاتا ہے۔ اگر عورت کی فرج میں کافی چکناہٹ نہ ہو تو یہ پھٹ سکتا ہے۔ کنڈوم استعمال کرتے وقت مندرجہ ذیل احتیاطیں کر لی جائیں:

کنڈوم چونکہ ربڑ کا ہوتا ہے اور ربڑ جلد خراب ہو جاتا ہے لہٰذا یہ زیادہ پرانا نہ ہو بلکہ فریش ہو۔ یہ چار پانچ ماہ سے زیادہ پرانا نہ ہو۔ اس کے اوپر پیٹرولیم جیلی اور ویزلین نہ لگائی جائے۔ اس سے ربڑ گل جاتی ہے۔ زیتون کا تیل لگایا جا سکتا ہے۔ انزال ہوتے ہی خاوند ذکر کو باہر نکال لے۔ نکالتے وقت کنڈوم کو اوپر سے پکڑ لیا جائے تاکہ کنڈوم فرج کے اندر نہ رہ جائے۔ مباشرت کے وقت فورپلے زیادہ کیا جائے تاکہ فرج خوب چکنا ہو جائے۔ اہم ترین احتیاط یہ ہے کہ کنڈوم تھوڑا سا چڑھا کر اس کے نچلے حصے کو دبا کر وہاں سے ہوا نکال دی جائے۔ اس احتیاط کے باوجود اگر پھر بھی یہ پھٹ جائے تو بیوی اسی وقت حمل روکنے والی دوا کھا لے۔ بازار میں اس طرح کی گولیاں موجود ہیں جو اگر 70 گھنٹوں کے اندر کھا لی جائیں تو حمل نہیں ہوتا۔ بہتر ہے کہ اس طرح کی گولیاں ہر وقت گھر میں موجود ہوں۔

مردانہ قوت میں اضافہ — کیسے؟

بادشاہ سے لے کر ایک عام مزدور تک ہر فرد اپنی مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ اس کے لیے لاکھوں خرچ کرنے اور ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہے۔ دوکانیں مردانہ قوت کی ادویات سے بھری پڑی ہیں۔ مردانہ قوت کا تعلق مردانہ جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہے۔ عمر کے بڑھنے اور ذہنی دباؤ (Stress) وغیرہ کی وجہ سے اس ہارمون کی پیداوار میں کمی واقع ہو جاتی ہے جس سے فرد کی جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جو کہ سب کا رب ہے' ہر اہم چیز مثلاً ہوا' پانی مفت مہیا کی ہے۔ اسی طرح مردانہ قوت کو بڑھانے کا سب سے موثر طریقہ بھی بالکل فری (Free) ہے۔ ریسرچ سے بار بار ثابت ہو چکا ہے کہ اچھل کود (Aerobic) والی ورزش جس سے پسینہ آ جائے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جائے۔ مثلاً جاگنگ' فٹ بال' ہاکی' باسکٹ بال' بیڈمنٹن' کرکٹ' ٹیبل ٹینس، ٹینس اور اسکوش وغیرہ سے Testosterone میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ چنانچہ مردانہ قوت میں اضافہ کے لیے روزانہ 30 منٹ یا پھر ہفتے میں 3 بار ایک گھنٹہ کے لیے اچھل کود والی ورزش کی جائے۔ یاد رہے کہ واک جنسی ہارمون Testosterone میں اضافہ نہیں کرتی۔ (Bechtel)

جنسی خیالات اور خواب

بلوغت میں داخل ہوتے ہی نوجوانوں کو جنسی خواب آنے لگتے ہیں۔ نوجوانوں کے علاوہ عام لوگوں کی اکثریت کو بھی بیوی کے علاوہ دوسرے افراد خصوصاً محترم رشتوں مثلاً ماں' باپ' بہن بھائی' باپ' بیٹی وغیرہ کے حوالے سے جنسی خیالات' تصورات (Imagination) اور خواب وغیرہ آتے ہیں۔ یہ ایک نارمل بات ہے' گناہ نہیں۔

حدیث: رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا۔ ''نیکی کا سوچنا' اس کے لیے جانا اور پھر نیکی کرنا ہر ایک کے لیے علیحدہ علیحدہ ثواب ہے مگر برائی کا سوچنا اور اس کے لیے جانا اس کے

لیے کوئی گناہ نہیں۔ گناہ صرف برائی کرنے کا ہے۔'' (مبین)

بچے جب بالغ ہوتے ہیں تو ان کو جنسی خیالات آنے لگتے ہیں' جو دوسرے لوگوں کے علاوہ قریبی عزیزوں مثلاً بھائی' بہن' والدین حتیٰ کہ اپنے بچوں کے بارے میں بھی آ سکتے ہیں۔ بچے ان کو گناہ سمجھتے ہیں اور پھر شدید احساس گناہ (Guilt) کی وجہ سے ٹینشن اور ذہنی دباؤ (Stress) چڑچڑاپن' تشویش اور ڈپریشن وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے خیالات کا آنا گناہ نہیں کیونکہ یہ خیالات خود بخود آتے ہیں۔ یہ ایک نارمل چیز ہے اس کی وجہ گندی فلمیں اور بری صحبت ہے، لہٰذا ان سے بچا جائے۔ امریکہ میں بہت سی ریسرچ سے معلوم ہوا کہ نوجوان روزانہ کم از کم ایک بار 10 منٹ کے لیے Sex کے بارے میں ضرور سوچتے ہیں' درمیانی عمر کے لوگ روزانہ 35 منٹ اور بوڑھے کم از کم ایک گھنٹہ سیکس کے حوالے سے سوچتے ہیں۔ یعنی یہ ایک نارمل چیز ہے۔

مردانہ برتھ کنٹرول کا آپریشن اور مردانہ کمزوری

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ برتھ کنٹرول کے سلسلے میں کروائے جانے والے آپریشن سے فرد کی مردانہ قوت (Erection) کم ہو جاتی ہے۔ مختلف ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس آپریشن سے فرد کی مردانہ قوت پر کوئی اثر نہیں پڑتا بلکہ حمل نہ ہونے کے خوف سے آزاد ہو کر فرد کی جنسی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ البتہ آپریشن کے بعد فرد بچہ پیدا نہ کر سکے گا۔ تاہم حسب ضرورت دوبارہ آپریشن کے ذریعے فرد کو دوبارہ نارمل یعنی Fertile بھی کیا جا سکتا ہے۔

میاں بیوی کس عمر تک جنسی طور پر فعال ہو سکتے ہیں؟

ہمارے ہاں ازدواجی زندگی جلد ختم ہو جاتی ہے۔ عموماً 60 سال کے بعد سیکس شجر ممنوع ہوتی ہے جب کہ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ مغرب میں 80 سال کے صحت مند لوگوں میں 65 فی صد مرد اور 30 فی صد عورتیں جنسی طور پر فعال ہوتے ہیں۔ جب کہ ہمارے ہاں 60 سال کے بعد میاں ایک کمرے میں سوتے ہیں جب کہ بیوی دوسرے کمرے میں یا پھر باپ ایک بیٹے کے پاس ہوتا ہے اور ماں دوسرے بیٹے کے پاس۔

مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا ——؟

ایک کہاوت مشہور ہے کہ گھوڑا اور مرد کبھی بوڑھے نہیں ہوتے۔ اگر آپ کو کسی ماہر جنسیات کے کلینک جانے کا اتفاق ہوا ہو تو وہاں آپ نے جلی حروف میں یہ لکھا ہوا ضرور دیکھا ہو گا کہ ''مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا--- اس کے لیے ہمارے ایک کورس کی ضرورت ہے'' نیم حکیموں کی صرف یہی ایک بات درست ہے کہ مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ یعنی اگر ایک مرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ 100 سال کی عمر تک یعنی مرتے دم تک جنسی کارکردگی اور بچے پیدا کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ (Hyde) تاہم اس کے لیے آپ کو کسی کورس کی ضرورت نہیں۔ یہاں بھی نیم حکیموں کی صرف آدھی بات درست ہے۔

مرد کا عورت بننا

کچھ عرصہ پہلے مجھے ایک دلچسپ فون آیا۔ آواز مردانہ تھی۔ فون کرنے والے نے مجھے بتایا کہ وہ لڑکا تھا مگر اس کے اندر عورت بننے کی شدید خواہش تھی۔ اس کے لیے اس نے کسی ڈاکٹر سے رابطہ کیا۔ اسے کافی عرصہ ہارمون دیے گئے، جس سے اس کے پستان بن گئے، جسم کے بال ختم ہو گئے۔ آپریشن کے ذریعے اس کے ذَکر کو ختم کر کے وہاں فرج بنا دی گئی۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اس نے کسی مرد سے شادی بھی کر لی۔ اس مرد کو اس کی حقیقت کا علم نہیں۔ (ایسے لوگوں میں اولاد نہیں ہوتی۔ مگر بعض مرد ایسے ہوتے ہیں جن کے جنسی اعضا عورتوں والے ہوتے ہیں اور ساتھ ہی چھوٹا موٹا ذَکر بھی ہوتا ہے۔ اس طرح کے مرد لڑکی بننے کے بعد بچے پیدا کر سکتے ہیں۔) اب وہ اپنی عورت والی غیر فطری زندگی سے تنگ تھا اور واپس مرد بننا چاہتا تھا۔ میں نے لاہور میں ڈاکٹر خلیق الرحمان (0300-8492949) سے رابطہ کیا تو معلوم ہوا کہ اب ایسا نہیں ہوسکتا۔

جنسی مسائل کی حقیقت

ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ مردوں اور عورتوں کے 85 فی صد جنسی مسائل کی وجہ جسمانی نہیں ہوتی بلکہ نفسیاتی اور ذہنی ہوتی ہے۔ پاکستان میں جنسی مسائل کی سب سے بڑی وجہ جنسی معلومات کی کمی اور دوسری بڑی وجہ غلط جنسی معلومات ہیں۔ ہمارے ہاں جنسی مسائل کا شعبہ حکیموں نے سنبھالا ہوا ہے۔ نیم حکیموں کی اکثر معلومات غلط ہوتی ہیں۔ اس وقت سارا جدید علم انگریزی میں ہے اور اکثر نیم حکیم انگریزی سے نابلند ہیں جس کی وجہ سے یا تو یہ نیم حکیم صحیح معلومات سے آگاہ ہی نہیں یا پھر آگاہ ہیں مگر جھوٹ بولتے ہیں مثلاً نیم حکیموں کی احتلام، مشت زنی، جریان اور لیکوریا وغیرہ کے حوالے سے معلومات بالکل غلط اور جہالت کا شاہکار ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ نیم حکیموں کے علاج سے 26 فی صد لوگ ٹھیک بھی ہوجاتے ہیں۔ دراصل نوجوانوں کو کوئی جسمانی مسئلہ نہیں ہوتا۔ جب وہ دوا لیتے ہیں تو سوچتے ہیں کہ وہ دوا سے ٹھیک ہوجائیں گے اور وہ ٹھیک ہوجاتے ہیں۔ دراصل انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی ہوجاتا ہے۔

جنسی مسائل اور نیم حکیم

نیم حکیموں نے یہ بات مشہور کر رکھی ہے کہ جنسی مسائل کا حل صرف ان کے پاس ہے۔ یہ بات قطعاً غلط ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جنسی مسائل ان نیم حکیموں کی پھیلائی ہوئی غلط معلومات کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔ ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ جوانی میں 95 فی صد سے زائد جنسی مسائل کی وجہ ذہنی ہوتی ہے نہ کہ جسمانی۔ تاہم جنسی مسائل کے علاج کے لیے نوجوان حکیموں کے پاس جاتے ہیں۔ حکیم ان کے کپڑے اُتروا کر معائنہ کرتے ہیں، پھر ان کو ڈراتے ہیں کہ وہ شادی کے قابل نہیں۔ مزید معائنے کے لیے حکیم نوجوانوں کو ایک خاص انداز سے بستر پر لٹاتے ہیں تا کہ وہ ان کی حرکات کو نہ دیکھ سکیں۔ پھر جھوٹ موٹ ان کے ذکر سے سرنج کے ذریعے ایک مواد نکالتے ہیں جو کہ گدلا اور گندا ہوتا ہے۔ پھر نوجوانوں کو یہ گندا مواد دکھا کر مزید خوف زدہ کرتے ہیں پھر اس مواد کو صاف کرنے کے لیے بہت سے پیسے مانگتے ہیں حالانکہ ذکر میں اس طرح کا مواد ہرگز نہیں ہوتا۔ یہ ایک بہت بڑا جھوٹ ہے۔ دراصل نیم حکیم نے سرنج کو پہلے ہی اپنے تیار کردہ مواد سے بھرا ہوتا ہے۔ پھر حکیم نوجوانوں کو بتاتا ہے کہ وہ دوا دے گا جس سے اس کا گندا خون صاف ہو جائے گا اور وہ صحت یاب ہو جائے گا۔

بعض شاطر نیم حکیم نوجوان کی نبض دیکھ کر بتاتے ہیں کہ وہ مشت زنی کرتا ہے اور جنسی لحاظ سے کمزور ہے۔ یہ بات 100 فی صد غلط ہے کہ کوئی حکیم نبض دیکھ کر بتا سکے کہ کوئی فرد

مشت زنی کرتا ہے۔ دراصل 98 فی صد لوگ مشت زنی کرتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں تقریباً ہر فرد مشت زنی کرتا ہے۔ لہٰذا حکیم صاحب کی بات سچ نکلتی ہے اور نوجوان حکیم کے علم سے متاثر ہو جاتا ہے اور اس سے علاج کرواتا ہے۔ ان میں سے 25 فی صد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ ان نوجوانوں کو کوئی جسمانی بیماری نہیں ہوتی۔ حکیموں کی غلط معلومات کی وجہ سے وہ اپنے آپ کو بیمار سمجھتے ہیں۔ اب چونکہ وہ دوا لے رہے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ وہ ٹھیک ہو جائیں گے لہٰذا وہ ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ دراصل نہ وہ بیمار تھے اور نہ ہی حکیم کی دوا نے انہیں تندرست کیا۔ اب تو حکیم لوگ بھی ویاگرا کو ہربل دوا کہہ کر مریضوں کو دے رہے ہیں۔ حکیمی علاج کی ایک دلچسپ بات یہ ہے کہ اکثر نیم حکیم ہر جنسی بیماری مثلاً احتلام، جریان، مشت زنی، قطرے، ذکر کو لمبا یا چھوٹا کرنا، موٹا یا پتلا کرنا، سیدھا کرنا وغیرہ کا علاج ایک پٹی لگانے سے کرتے ہیں جس سے ذکر کے اوپر چھالے پڑ جاتے ہیں۔ بعض نیم حکیم اسے اوور ہالنگ کہتے ہیں۔ یہ ایک بہت بڑی حماقت ہے۔ جنسی مسائل کے حوالے سے یہ نیم حکیم بہت بڑے جاہل ہیں۔ آج کے دور میں سارا علم انگریزی میں ہے اور کسی نیم حکیم کو انگریزی نہیں آتی، اس طرح وہ جدید ریسرچ سے آگاہ نہیں۔

نامردی
(Impotency)

گذشتہ دنوں ایک خاتون نے مجھے کال کر کے بتایا کہ اس کی شادی کو آٹھ سال ہو گئے مگر ابھی تک مباشرت (Intercourse) نہیں ہوئی۔ میاں کوشش کے باوجود مباشرت میں ناکام رہے۔ اب انہوں نے قبول کر لیا ہے کہ وہ اس قابل ہی نہیں۔ بیوی نے میاں کو علاج کے لیے ہمارے پاس بھجوایا۔ 5 سیشن کے بعد انہوں نے کامیاب مباشرت کر لی۔ ہر فرد کو زندگی میں کبھی نہ کبھی یہ مسئلہ ہو جاتا ہے۔ اس میں فرد کو یا تو مطلوبہ تناؤ (Erection) نہیں ہوتا یا پھر وہ اس تناؤ کو مباشرت کے لیے برقرار نہیں رکھ سکتا۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔

بنیادی طور پر اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔

1۔ ابتدائی (Primary) نامردی
2۔ ثانوی (Secondary) نامردی

ابتدائی نامردی میں فرد کو کبھی تناؤ نہیں ہوتا جبکہ ثانوی میں فرد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر جونہی وہ مباشرت کرنے لگتا ہے تو تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ 52 سالہ غلام فرید گذشتہ 4 سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ جب وہ بیوی کے ساتھ لیٹا ہوتا ہے اور اسے پیار (Foreplay)

کررہا ہوتا ہے تو اسے خوب تناؤ آتا ہے مگر وہ جونہی مباشرت کے لیے کپڑے اتارتا' تناؤ ختم ہو جاتا۔

مزید اقسام

جزوی نامردی: اس میں فرد کو تناؤ ہوتا ہے مگر اس میں زیادہ سختی نہیں ہوتی جس کی وجہ سے فرد دخول (Penetration) میں ناکام رہتا ہے۔

مکمل نامردی: اس میں فرد کو معمولی سا بھی تناؤ نہیں ہوتا۔

عارضی نامردی: عارضی نامردی میں فرد کو کبھی تناؤ ہوتا ہے اور کبھی نہیں ہوتا۔ بیوی کے ساتھ ہوگا مگر کسی دوسری عورت کے ساتھ نہ ہوگا۔ میرا ایک معروف کلائنٹ اپنی بیوی کے ساتھ بالکل نارمل ہوتا مگر کسی دوسری عورت کے ساتھ بالکل نامرد۔ اس طرح میرا ایک اور کلائنٹ بیوی کے سامنے مشت زنی کرتا تو بالکل نارمل ہوتا مگر جونہی مباشرت کی کوشش کرتا تو اس کے ذَکر (Penis) کا تناؤ ختم ہو جاتا۔

مستقل نامردی: اس میں فرد کو کبھی بھی تناؤ (Erection) نہیں ہوتا

نامردی کا مسئلہ کافی عام ہے مگر سرعت انزال سے کم ہے۔ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ امریکہ میں 10 فیصد لوگ کبھی نہ کبھی اس مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی فرد 4 یا 5 بار مباشرت میں ناکام ہو جائے تو اسے فوری کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کرنا چاہیے۔ دیر کی صورت میں مسئلے کو حل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً 95 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ جس فرد کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہے وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔ اگر فرد کو کوئی شدید بیماری نہیں تو ہر مرد کو رات سوتے میں 4' 5 بار تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔ جو کہ چند منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ رہتا ہے۔ مگر اکثر لوگوں کو اس کا علم اور احساس نہیں ہوتا۔ یہ لوگ بالکل نارمل ہوتے ہیں اور ان کی نامردی نفسیاتی ہوتی ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کو رات سوتے میں تناؤ ہوتا ہے یا نہیں ایک سادہ ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ڈاک خانہ سے سستی سی ڈاک ٹکٹ خرید لیں جو آپس میں جڑی ہوئی ہوں۔ رات سوتے وقت ان ٹکٹوں کو ذَکر (Penis) کی ٹوپی کے نیچے ذَکر کے چاروں طرف لپیٹ دیں اور سو جائیں۔ صبح چیک کریں اگر یہ ٹکٹیں علیحدہ ہوگئی ہیں تو آپ کو رات کو ٹھیک ٹھاک تناؤ (Erection) ہوا ہے اور آپ بالکل نارمل ہیں۔ نفسیاتی علاج کے لیے کسی ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی معاملات میں بھی ماہر ہو۔ ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

چالیس سال کی عمر کے بعد 15 فیصد لوگوں کو یہ مسئلہ جسمانی ہوسکتا ہے۔ یعنی کسی جسمانی بیماری کی وجہ سے ذَکر میں پورا خون نہیں جاتا۔ جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ اس طرح بعض ادویات کے Side Effects کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے جو کہ دوا چھوڑنے یا بدلنے سے خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

نامردی کی اہم وجوہات

نامردی کی بہت سی وجوہات میں سے چند اہم وجوہات درج ذیل ہیں:-

خودلذتی (Masturbation) کے نقصانات کا خوف

26 سالہ خوبصورت صحت مند عمران کی شادی ہونے والی تھی۔ اسے شک تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں۔ جب اس کے لاشعور کی مدد سے اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ وہ بچپن میں کبھی کبھار خودلذتی / مشت زنی کر لیتا تھا۔ اس دوران میں اس نے ایک پمفلٹ پڑھا جس میں مشت زنی کے بہت سے نقصانات کا ذکر تھا۔ مصنف نے اس بات پر بہت زور دیا تھا کہ اس سے فرد مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس پمفلٹ کو پڑھنے کے بعد وہ مردانہ کمزوری محسوس کرنے لگا اور علاج کے لیے ایک حکیم کے پاس گیا۔ حکیم صاحب نے اس کا معائنہ کیا اور زور دے کر کہا کہ وہ جنسی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ اس

کے بعد اس کے ذَکر کا تناؤ بالکل ختم ہوگیا۔ ہمارے علاج سے چند سیشن (Sessions) کے بعد وہ بالکل نارمل ہوگیا۔ ہمارے ہاں نامردی کی سب سے بڑی وجہ مشت زنی کے حوالے سے مضر اثرات کا خوف ہے حالانکہ دنیا بھر کی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں۔

ماضی کا واقعہ (Past Experience)

50 سالہ رحمت گذشتہ دو سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ اسے عام حالات میں تناؤ ہوتا مگر جونہی مباشرت کی کوشش کرتا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ دو سال قبل وہ رات کے وقت بیوی کے ساتھ مباشرت میں مصروف تھا کہ کسی بچے نے دروازہ کھٹکھٹایا تو خوف سے فوراً اس کا تناؤ Erection ختم ہوگیا۔ اس کے بعد اس کے لاشعور میں یہ خوف بیٹھ گیا کہ پھر کوئی بچہ دروازہ نہ کھٹکھٹا دے۔ اس کے بعد اسی لاشعوری خوف کی وجہ سے وہ مباشرت نہ کر سکا۔

ذہنی دباؤ (Tension - Stress)

مردانہ کمزوری کی ایک بہت بڑی وجہ ذہنی دباؤ ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ذہنی دباؤ کی وجہ سے جنسی ہارمون Testosterone کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے جنسی خواہش اور تناؤ (Erection) کم ہو جاتا ہے اور وہ مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے جب ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد ایک دو بار مباشرت میں ناکام رہتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے بیوی کے پاس نہیں جاتا جس کی وجہ سے نہ صرف گھر کا ماحول بہت Tense ہو جاتا ہے بلکہ فرد مستقل طور پر نامردی کا شکار ہو جاتا ہے حالانکہ جس طرح ایک دو بار کھانسی آنے سے فرد کو ٹی بی نہیں ہو جاتی اسی طرح ایک دو بار تناؤ (Erection) نہ ہونے سے فرد نامرد نہیں ہو جاتا۔ دوسری طرف بعض لوگ مباشرت کے ذریعے اپنے ذہنی دباؤ کو ختم کر لیتے ہیں۔

ناکامی کا خوف (Fear of Failure)

نامردی کی ایک اہم وجہ ناکامی کا خوف ہوتا ہے۔ فرد سمجھتا ہے کہ بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے وہ جنسی طور پر کمزور ہے اور وہ مباشرت نہیں کر سکتا۔ اسے شدید خوف ہوتا ہے کہ وہ پہلی رات ناکام ہو جائے گا۔ پھر وہ جیسے سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ اکثر نوجوانوں کو خوف ہوتا ہے کہ ان سے مباشرت نہ ہوگی اور وہ کامیاب نہ ہوں گے۔ چنانچہ وہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ بہت سے طالب علم امتحان کے خوف کی وجہ سے بھرپور تیاری کے باوجود امتحان میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

نوجوان جلیل میرے پاس علاج کے لیے آیا۔ اس کی پہلی شادی ناکام ہو چکی تھی۔ یہ پہلی رات بیوی سے مباشرت نہ کر سکا تھا۔ بیوی نے شور ڈال دیا کہ یہ نامرد ہے اور اس نے جلیل کے ساتھ رہنے سے انکار کر دیا۔ جلیل کے سارے ٹیسٹ نارمل تھے۔ اسے دن میں، خصوصاً صبح کے وقت ہوشیاری آتی تھی۔ جب اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ اسے ناکامی کا خوف ہے۔ شادی سے پہلے وہ ایک آدھ بار ناکام ہو چکا تھا اب اسے خوف تھا کہ وہ پھر ناکام ہو جائے گا لہٰذا شادی کی پہلی رات اسی خوف کی وجہ سے ناکام ہوگیا کیونکہ انسان جو سوچتا ہے وہی کچھ ہو جاتا ہے۔ ایسے افراد کو کارکردگی (Performance) کا خوف بھی ہوتا ہے۔

تشویش (Anxiety)

آج کی دنیا تشویش کی دنیا ہے۔ ہر فرد کسی نہ کسی تشویش یا اضطراب میں مبتلا ہے اس تشویش کی وجہ سے بعض اوقات فرد کو تناؤ Erection نہیں ہوتا۔ تناؤ نہ ہونے سے فرد خوفزدہ ہو جاتا ہے۔ دوسرے دن اس کو خوف ہوتا ہے کہ شاید آج پھر وہ ناکام ہو جائے تو اس تشویش اور خوف کی وجہ سے وہ پھر ناکام ہو جاتا ہے اس طرح ایک دو بار ناکام ہونے پر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ نامرد ہو چکا ہے۔

ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن ایک فضول نفسیاتی بیماری ہے جس میں فرد شدید اداسی' افسردگی اور تنہائی محسوس کرتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا' کچھ اچھا نہیں لگتا۔ اس مرض میں اکثر مریضوں کی جینے اور جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کے خاتمے کی وجہ سے وہ تناؤ (Erection) محسوس نہیں کرتا اور نامردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نامردی کی ایک اہم وجہ ڈپریشن ہے۔ ڈپریشن کی ادویات بھی مردانہ کمزوری کا سبب بنتی ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی بعض ادویات مثلاً Desyrel کا اثر الٹ ہوتا ہے یعنی یہ نامردی کو ختم کرتی ہے۔

اِحساسِ گناہ (Guilt)

نوجوان وکیل کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ مگر اسے پوری طرح تناؤ نہ ہوتا تھا۔ اس نوجوان کا تعلق ایک مذہبی گھرانے سے تھا۔ اب اسے خوف تھا کہ وہ شادی میں کامیاب نہ ہوگا۔ مباشرت نہ کر سکے گا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ چند سال قبل اس کو کم از کم تین بار زنا کا موقع ملا اور اس نے زنا کی کوشش کی مگر لاشعوری احساس گناہ کی وجہ سے اسے تناؤ (Erection) نہ ہوا اور وہ ناکام ہو گیا۔ اس کے بعد اسے یقین ہو گیا کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے۔ ہمارے علاج سے وہ بالکل ٹھیک ہو گیا۔

بوریت (Boredom)

بعض اوقات نامردی کی وجہ بڑی دلچسپ ہوتی ہے۔ بعض لوگ ایک لمبا عرصہ ایک ہی طریقے سے ازدواجی فرائض ادا کرتے ہیں۔ وہی کمرہ' وہی ساتھی اور وہی طریقہ وغیرہ جس کی وجہ سے فرد بوریت محسوس کرتا ہے اور اس کی سیکس (Sex) میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ دلچسپی کم ہونے سے تناؤ (Erection) بھی متاثر ہوتا ہے۔

جنسی عمل سے پرہیز

اگر عرصہ دراز تک جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے یا فرد کو جنسی عمل کا موقع نہ ملے تو بھی فرد کی جنسی کارکردگی میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ انسان اپنے جن اعضاء کو استعمال نہیں کرتا، ان کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔

تھکاوٹ (Tiredness, Fatigue)

آج کا دور محنت اور مقابلے کا دور ہے۔ کامیابی اور زندہ رہنے کے لیے ہر فرد سخت محنت کرتا ہے۔ سخت محنت کے بعد رات کو جب وہ گھر آتا ہے تو تھکاوٹ سے چور ہو چکا ہوتا ہے۔ اب وہ مکمل آرام چاہتا ہے۔ اس تھکاوٹ کی وجہ سے اکثر لوگوں کی جنسی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کی عدم موجودگی میں تناؤ (Erection) حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں فرد بیوی کی خواہش پر یا اپنی مرضی سے مباشرت کی کوشش کرتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ دوسری بار ناکامی کے خوف کی وجہ سے ناکام ہو کر مستقل مردانہ کمزوری کا مریض بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر مباشرت کے وقت نہیں ہوتا یا دخول کے وقت ختم ہو جاتا ہے۔ ان افراد میں سے کچھ اپنی مردانہ قوت چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ورعورت کے پاس جاتے ہیں۔ آپ کبھی بھی ایسا نہ کریں۔ کبھی مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہ کریں۔ ایک تو یہ گناہ کبیرہ ہے دوسرا اس میں خطرناک جنسی بیماری لگنے کے بھرپور امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تیسرے اس کوشش میں فرد پھر ناکامی کے خوف سے ناکام ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کی نامردی پر مہر ثبت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا فرد بالکل نارمل ہوتا ہے اور اسے نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

جنسی بیماری کا خوف

جنسی بیماری کا خوف بھی فرد کی جنسی کارکردگی کو کم اور ختم کر دیتا ہے۔ میرا ایک مریض ایک پیشہ ورعورت کے پاس گیا۔ جونہی وہ مباشرت شروع کرنے لگا تو فوراً اسے خیال آیا کہ کہیں

اس کو ایڈز نہ لگ جائے تو فوراً اس کا تناؤ (Erection) ختم ہو گیا۔ پھر وہ طویل مدت تک اس قابل ہی نہ رہا۔

شراب

شراب شروع میں فرد کو جنسی طور پر مشتعل (Stimulate) کرتی ہے مگر بعد ازاں یہ تناؤ (Erection) کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے حتیٰ کہ کثرت شراب نوشی فرد کو نامرد بنا کر اس کی ازدواجی زندگی اور خوشیوں کو ختم کر دیتی ہے۔

سگریٹ نوشی

تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر (Penis) کو مناسب مقدار میں خون نہیں ملتا نتیجتاً فرد کو تناؤ (Erection) کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ آج کل سگریٹ نوشی بھی نامردی کی ایک اہم وجہ بن چکی ہے۔

چوٹ

سر اور ریڑھ کی ہڈی کے دوسرے اور تیسرے مہرے کو چوٹ لگنے سے بھی مردانہ قوت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خصیوں (Testicles) اور پیشاب کی نالی کی چوٹ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

شوگر (Diabetes)

نامردی کی جسمانی وجوہات میں سب سے بڑی وجہ شوگر ہے۔ شوگر کے تقریباً 50 فیصد مریض اپنی بیماری کی وجہ سے مردانہ قوت میں کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم آج کل اس کا علاج بھی مشکل نہیں رہا۔

دوسری بیماریاں

مندرجہ ذیل بیماریوں کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ خون کی نالیوں کی بیماریاں Vascular Disorders مثلاً بلڈ پریشر وغیرہ۔
☆ جگر کی بعض بیماریاں مثلاً Cirrhosis۔
☆ دل کے امراض۔
☆ جنسی ہارمون Testosterone کی کمی۔
☆ ہارمونز کا غیر متوازن ہو جانا مثلاً پرولیکٹن کی زیادتی۔
☆ تھائی راڈ غدود کی کارکردگی میں کمی یا بیشی۔
☆ پیٹ، پراسٹیٹ یا Pelvis کے کینسر کا آپریشن۔
☆ کولیسٹرول کی زیادتی۔
☆ خصیوں (Testicles) کی تھیلی (Scrotum) کی بعض بیماریاں۔
☆ گردوں کی بعض بیماریاں۔
☆ درد کا خوف مثلاً جوڑوں کا درد وغیرہ۔

ادویات

بہت سی ادویات کے Side Effects کی وجہ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اہم ادویات درج ذیل ہیں:-

☆ Antibitoics ادویات۔
☆ بلڈ پریشر کی ادویات۔
☆ ڈیپریشن کی ادویات۔
☆ تشویش (Anxiety) کی ادویات۔
☆ لیتھیم (Lithium)۔
☆ معدے کی بعض ادویات۔

☆ دل کے امراض کی ادویات۔

☆ ذہنی امراض کی ادویات (Psychiatric Drugs)۔

☆ سکون آور ادویات Tranqulizers, Sadatives مثلاً ویلیم (Valium) وغیرہ۔

☆ نشہ آور اشیاء مثلاً ہیروئن وغیرہ۔

بسیار خوری اور موٹاپا (Over Eating)

زیادہ کھانا اور موٹاپا بھی جنسی کارکردگی میں کمی کی ایک وجہ بن سکتا ہے۔ (Bruce: Hyde:Kaplan)

مردانہ کمزوری کی بڑی وجہ

پاکستان میں مردانہ کمزوری کا مسئلہ بھی عام ہے۔ نوجوانی میں اس کی وجہ 95 فیصد نفسیاتی ہوتی ہے۔ عمومی وجہ نیم حکیموں کی پھیلائی ہوئی غلط معلومات ہوتی ہیں۔ مثلاً مشت زنی اور احتلام کی وجہ سے فرد بیوی کے قابل نہیں رہتا۔ حالانکہ ان باتوں کی کوئی حقیقت نہیں۔

چند مثالیں

ایک نوجوان ڈاکٹر جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی' بہت پریشانی کے عالم میں میرے پاس آیا۔ اس کی بیوی بھی ڈاکٹر تھی۔ شادی کے بعد ایک ماہ تک وہ مباشرت نہ کر سکا تھا۔ اس کو تناؤ (Erection) ہوتا تھا مگر جونہی بیوی کے پاس مباشرت کے لیے جاتا اس کا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ ڈاکٹر صاحب کے والد فوت ہو چکے تھے۔ ان کو اپنی ماں سے بہت محبت تھی۔ وہ ابھی تک ماں کے ساتھ ہی سوتے تھے۔ جب شادی ہوئی تو لاشعوری طور پر انہوں نے ہر عورت کو جس کے ساتھ سویا جائے اپنی ماں سمجھ لیا۔ ماں کے ساتھ کون مباشرت کرتا ہے۔ لہٰذا ان کا تناؤ (Erection) مباشرت سے قبل ختم ہو جاتا۔ اس کے لاشعور کو سمجھایا گیا کہ ہر عورت ماں نہیں ہوتی۔ چند سیشن (Sessions) کے بعد ان کا مسئلہ ختم ہو گیا اور انھوں نے کامیاب مباشرت کر لی اور ایک اچھی خوشگوار زندگی کا آغاز کیا۔

چند سال پہلے ایک نوجوان وکیل نامردی کے علاج کے لیے تشریف لائے۔ شادی کے کئی ہفتے بعد تک مباشرت نہ کر سکے تھے۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ کچھ عرصہ پہلے وہ اپنے آپ کو چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس گئے۔ دخول (Penetration) سے چند لمحے پہلے ان کو ایک دم خیال آیا کہ کہیں ان کو اس پیشہ ور عورت سے کوئی خطرناک بیماری نہ لگ جائے۔ خیال آتے ہی فوراً ان کا تناؤ ختم ہو گیا۔ اب لاشعوری طور پر انہوں نے اپنی بیوی کو اس عورت کی طرح خطرناک سمجھ لیا۔ یہ ایسے ہی ہے کہ آپ کو لاہور میں ایک کتا کاٹ لے تو پھر آپ نہ صرف لاہور بلکہ اسلام آباد کے کتوں سے بھی خوف زدہ ہوں گے۔ تاہم چند سیشن (Sessions) کے بعد ان کا مسئلہ حل ہو گیا۔ پھر ان کے دو بچے بھی پیدا ہو گئے۔ تو ایک بار پھر اسی مسئلے کے لیے میرے پاس آئے۔ اب پھر مباشرت سے پہلے ان کا تناؤ (Erection) ختم ہو جاتا اور وہ مباشرت نہ کر سکتے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ وہ بالکل نارمل ہیں' بیوی کے سامنے مشت زنی کرتے۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ ان کی دو بیٹیاں تھیں۔ اب ان کو خوف تھا کہ پھر کہیں بیٹی پیدا نہ ہو جائے۔ اس امکان کو ختم کرنے کے لیے لاشعور نے ان کی مدد کی اور ان کو نامرد بنا دیا۔ چنانچہ نہ مباشرت ہو گی اور نہ بیٹی پیدا ہو گی۔ تاہم چند سیشن کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گئے پھر خدا نے انہیں بیٹا بھی عطا فرمایا۔

نامردی کا علاج

علاج سے پہلے یہ بات ذہن نشین رہے کہ جوانی میں تناؤ (Erection) کا مسئلہ تقریباً 95 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ کوئی دوا استعمال نہیں کر رہے۔ اس سلسلے میں آپ اپنے لاشعور سے بھی پوچھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے یا میڈیکل اور جسمانی۔ تاہم اگر آپ کو کسی بھی وقت تناؤ (Erection) ہوتا ہے خصوصاً سوتے میں' صبح کے وقت تو آپ کو کوئی جسمانی مسئلہ نہیں بلکہ آپ کی نامردی 100 فیصد آپ کے ذہن کی پیداوار ہے۔

اس حوالے سے آپ ڈاک کی ٹکٹوں کا ٹیسٹ جس کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے، کو بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے یہ بات ذہن سے نکال دیں کہ احتلام یا بچپن کی غلط کاریوں مثلاً خود لذتی یا مشت زنی وغیرہ نے آپ کے جسم کو کوئی نقصان پہنچایا ہے۔ پوری دنیا میں ریسرچ سے یہ بات بار بار ثابت ہو چکی ہے کہ یہ چیزیں ہرگز نقصان دہ نہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ادویات خصوصاً حکیموں کے ٹوٹکے بالکل استعمال نہ کریں۔ مستند ادویات مثلاً ویاگرا وغیرہ بھی اپنے طور پر نہ لیں۔ ادویات کا زیادہ عرصہ تک استعمال بھی خطرے سے خالی نہیں۔ میرے کئی کلائنٹ ان ادویات سے نقصان اٹھا چکے ہیں۔ کسی بھی بڑے ہسپتال کے گردہ (Kidney) وارڈ کا وزٹ (Visit) کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ وہاں مریضوں کی اکثریت ایسے نوجوان پر مشتمل ہے جنہوں نے جنسی قوت کے لیے کوئی دوا خصوصاً کوئی نیم حکیمی نسخہ استعمال کیا۔

مزید برآں ایک بار پھر تاکید ہے کہ اپنی جنسی قوت کو چیک کرنے کے لیے کبھی زنا کے قریب نہ جائیں۔ گناہ کے علاوہ اس سے مہلک بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس کوشش میں اکثر فرد کو ناکامی ہوتی ہے اور پھر فرد کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ جنسی طور پر ناکارہ ہو چکا ہے حالانکہ وہ بالکل فٹ (Fit) ہوتا ہے۔

لاشعور سے رابطہ

سب سے پہلے اپنے لاشعور سے پوچھیں کہ آیا آپ کا مسئلہ جسمانی ہے یا میڈیکل ہے یا نفسیاتی۔ لاشعور سے رابطہ کرنے کے لیے ایک انگوٹھی کے ساتھ 12 انچ لمبا دھاگا باندھ لیں۔ دھاگے کے سرے کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے اس طرح پکڑیں کہ انگوٹھی نیچے کو لٹک رہی ہو۔ آپ کی کہنی میز پر ہو۔ یہ پنڈولم بن جائے گا اس کی بنیادی حرکات دو قسم کی ہیں۔ دائیں بائیں یا قریب اور دور۔ سب سے پہلے آپ Yes اور No کے اشارے معلوم کریں۔ اس کے لیے انگوٹھی کو لٹکاتے ہوئے اپنے آپ سے ایک ایسا سوال کریں جس کا جواب ''Yes'' ہاں میں ہو۔ پھر ایک سوال کریں جس کا جواب ''No'' یعنی نہیں میں ہو۔ مثلاً انگوٹھی پر نظریں جماتے ہوئے اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت بیٹھا ہوں یا کیا میں اس وقت لاہور میں ہوں (اگر آپ لاہور میں ہیں) اسی سوال کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ انگوٹھی کسی سمت میں حرکت کرنے لگے۔ اگر نہ ہلے تو سوال کے ساتھ دل میں Yes, Yes کہیں اور انگوٹھی ہلنے لگے گی اس طرح آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کے لیے آپ کا Yes کا لاشعوری اشارہ کیا ہے پھر آپ اپنے آپ سے ایسا سوال کریں جس کا جواب No میں ہو مثلاً انگوٹھی کو بالکل ساکن رکھتے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت آئس کریم کھا رہا ہوں؟ (جو کہ آپ نہیں کھا رہے) بار بار پوچھیں۔ ساتھ ہی دل میں No, No کہیں۔ جلد ہی No کے لیے انگوٹھی ہلنے لگے گی۔ Yes اور No کے اشاروں کے تعین کرنے کے بعد انگوٹھی کو لٹکاتے ہوئے اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا میرا مسئلہ (مسئلہ کے بارے میں سوچیں) نفسیاتی ہے؟ جواب کو دو بار چیک کریں۔ مزید چیک کرنے کے لیے دوسرا سوال پوچھیں کہ آیا میرا مسئلہ جسمانی اور میڈیکل ہے؟ اسے بھی دو بار چیک کریں۔ لاشعور کا جواب 99 فیصد درست ہوتا ہے۔

نامردی کے علاج کا پہلا طریقہ

نامردی کے علاج کے سلسلے میں بنیادی کام ایک امریکی ڈاکٹر ولیم ماسٹر اور اس کی بیوی جانسن نے کیا۔ اب ان کا طریقہ معمولی ردوبدل کے ساتھ پوری دنیا میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس وقت یہ سب سے پاپولر (Popular) اور کامیاب طریقہ علاج ہے۔ آپ اپنے طور پر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

1۔ اس مشق کے لیے 20 تا 30 منٹ مختص کریں۔

2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ یہ مشق اس وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں اور کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ

کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر کریں۔

4۔ کسی پرسکون جگہ نیم تاریکی میں بستر پر مکمل ننگے ہو کر لیٹ جائیں۔

5۔ 5 منٹ کے لیے اسی طرح سکون سے لیٹے رہیں۔

6۔ 5 منٹ کے بعد اپنے جسم پر ہاتھ پھیرنا شروع کر دیں۔ مساج کریں۔ تھپتھپائیں' چٹکی لیں۔ آہستہ آہستہ مکے ماریں' اس مشق میں اپنے اعضائے مخصوص (penis) کو ہاتھ نہ لگائیں اور نہ ہی اس کی طرف دھیان لے کر جائیں۔ آپ کی ساری توجہ لمس (Touch) اور احساس (Feeling) پر ہو جو مشق کے دوران محسوس کریں۔ اس مشق کا مقصد تناؤ (Erection) نہیں۔ اس مشق میں آپ سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ (فحش فلم) کا تصور بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تصور کر سکتے ہیں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کے جسم پر ہاتھ پھیر رہی ہے۔ یہ مشق مسلسل چار دن کرنی ہے۔

7۔ پانچویں دن اپنے ہاتھ کو چکنا کریں اور اپنے اعضائے مخصوص مثلاً ذکر (Penis) خصیے (Testicles) اور مقعد خصیوں کے درمیان کی جگہ (Perineum) کو مشتعل (Stimulate) کریں۔ خصوصاً ذکر کی ٹوپی (Glans) اور اس کے بیرونی Ring اور ٹوپی کے نچلے حصہ کو جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں مل رہے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیریں۔ مساج کریں' تھپتھپائیں اور بھینچیں وغیرہ یا اپنے پسندیدہ طریقے سے مشت زنی کریں۔ اس دوران یہ تصور کریں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ کا تصور کریں۔ یہ مشق روزانہ کریں۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر اندر تناؤ (Erection) پیدا ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک ہفتے سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

8۔ اس مشق کے دوران میں جب تناؤ ہو جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جائیں تاکہ تناؤ کم ہو جائے۔ اس کے لیے 100 سے الٹی گنتی گنی جا سکتی ہے۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں حتی کہ پھر تناؤ حاصل ہو جائے۔ تناؤ ہونے پر پھر دھیان دوسری طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں۔ اس طرح چار بار یہ مشق کریں۔ اس مشق میں انزال نہ ہو' ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشق جاری رکھیں۔

9۔ عموماً تین ہفتوں میں تناؤ (Erection) آنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے اس دوران میں پرسکون رہیں۔ آج کل یہ مسئلہ 100 فیصد قابل علاج ہے۔

10۔ اس دوران میں انزال والی مشت زنی ہرگز نہ کریں۔

11۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہ کریں۔

12۔ اگر چار ہفتوں کی مشق کے بعد بھی تناؤ پیدا نہ ہو تو پھر دوسرا طریقہ استعمال کریں ورنہ کسی اچھے ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی مسائل میں بھی ماہر ہو۔ ڈاکٹروں کی طرح ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

ایرک ایڈ سسٹم (Eric Aid System)

نامردی کے علاج کا ادویات کے بغیر دوسرا کامیاب طریقہ ایرک ایڈ سسٹم کا استعمال ہے۔ یہ سسٹم بازار سے 2 ہزار سے 10 ہزار روپے تک مل جاتا ہے۔ جس دوکاندار سے آپ یہ سسٹم خریدیں گے وہ آپ کو اس کا طریقہ استعمال بتا دے گا۔ یہ ایک بہت ہی موثر اور محفوظ (Safe) طریقہ علاج ہے۔

1۔ مشق کے لیے 20 منٹ تا 30 منٹ مختص کریں۔

2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔

3۔ مشق ایسے وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں۔ اس دوران میں کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر مشق کریں۔

4۔ سسٹم کی مدد سے تناؤ (Erection) پیدا کریں۔ جب تناؤ مکمل ہو جائے تو پانچ منٹ کے بعد ہوا خارج کر کے تناؤ کو کم یا ختم کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا

کریں۔5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔اس طرح یہ مشق چار بار کریں۔

5۔ یہ مشق آپ نے روزانہ پورا ایک ہفتہ کرنی ہے۔مشق کے دوران میں اگر کبھی انزال ہو جائے تو پریشان نہیں ہونا۔ایسا ہو جاتا ہے۔

6۔ آٹھویں دن سسٹم سے تناؤ پیدا کرنے کے بعد ذکر (Penis) کی جڑ (Base) پر ربڑ کا چھلا (Ring) چڑھا دیں جس سے تناؤ ختم نہ ہوگا۔15 منٹ کے بعد چھلا اتار دیں اور پھر دیکھیں کہ تناؤ کتنی دیر تک قائم رہتا ہے۔یہ مشق پورا ہفتہ جاری رکھیں۔

7۔ تیسرے ہفتے یہی مشق کریں۔ 15 منٹ کے بعد چھلا (Ring) اتار دیں۔تناؤ (Erection) کم ہونے پر چکنے ہاتھ سے مشت زنی کریں اور تناؤ کو بڑھائیں۔ جب تناؤ بڑھ جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کو کم کریں۔تناؤ کم ہونے پر پھر مشت زنی کریں۔تناؤ ہونے پر پھر توجہ کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ اس طرح چار بار مشت زنی کریں۔مشت زنی کرتے ہوئے یہ تصور کرنا بہت مفید ہوگا کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔اسی طرح سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ کا تصور کرنا بھی مفید ہوگا۔اس مشق میں انزال نہ ہو۔انزال سے پہلے رک جائیں۔اگر کبھی ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔مشق کو جاری رکھیں۔

8۔ پورا ہفتہ یہ مشق جاری رکھیں یا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ پوری طرح مطمئن نہیں ہو جاتے۔(Zilbergled)

9۔ اس دوران میں انزال والی مشت زنی نہیں کرنی۔

10۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہیں کرنا۔

ادویات سے علاج

ویاگرا اور اس قبیل کی دوسری ادویات بھی اس مسئلے میں موثر ہیں مگر 100 فیصد نہیں۔ویاگرا تقریباً 80 فیصد لوگوں کے لیے کامیاب ہے۔ویاگرا کے کئی ضمنی مضر اثرات ہیں۔مثلاً سردرد، چہرے کا سرخ ہو جانا، چکر آنا، الرجی، پیچش اور نظر کا دھندلا جانا وغیرہ۔ایک اندازے کے مطابق اب تک اس سے 30 اموات ہو چکی ہیں۔ویاگرا اگرچہ موثر ہے مگر اس کا اثر عارضی ہے اور یہ اس مسئلے کا علاج نہیں۔اس طرح کی ادویات کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج بھی ضروری ہے۔یہ گولیاں 30 منٹ کے بعد موثر ہوتی ہیں اور اس کا اثر چار گھنٹے تک رہتا ہے۔ یعنی کھانے کے چار گھنٹوں کے بعد کسی بھی وقت اس سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ویاگرا کی وجہ سے اگر تناؤ (Erection) چار گھنٹے سے زیادہ رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں ورنہ فرد مستقل نامردی کا شکار ہو سکتا ہے۔ویاگرا خالی پیٹ لی جاتی ہے تاہم اگر سر درد ہو، چہرہ سرخ ہو جائے یا دل کی دھڑکن بہت تیز ہو جائے تو کھانے کے فوراً بعد لی جائے۔ایک بار مباشرت کے بعد اگر 24 گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کی جائے تو پھر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔بعض مردوں کے لیے ویاگرا پہلی ایک دو بار لینے سے موثر نہیں ہوتی اس صورت میں یہ تیسری اور چوتھی بار کارگر ثابت ہوتی ہے۔

ویاگرا اور اس طرح کی ادویات ہر فرد کے لیے نہیں ہیں۔ چنانچہ مندرجہ ذیل لوگ اسے استعمال نہ کریں۔ایسے لوگ جنہیں حال ہی میں دل کا دورہ پڑا ہو۔اس کے علاوہ ہائی یا کم بلڈ پریشر کے مریض، دل اور گردوں کی بیماریوں کے مریض بھی اسے استعمال نہ کریں۔اسی طرح معدے کے السر اور خون کی کسی بھی بیماری کی صورت ویاگرا کو استعمال نہ کیا جائے۔ بعض ادویات کے ساتھ بھی اس کا استعمال نقصان دہ ہے۔مثلاً نائٹریٹ والی ادویات (مثلاً آئی سوسو بار ریڈ، اینجی سڈ وغیرہ) اسی طرح ویاگرا کو اینجائنا کی ادویات کے ساتھ بھی استعمال نہ کیا جائے۔اگر بلڈ پریشر زیادہ بلند ہو تو بھی اس طرح کی ادویات استعمال نہ کی جائیں۔

یہ گولیاں عموماً 100 ملی گرام کی پیکنگ میں آتی ہیں۔اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ اکثر لوگوں کے لیے 25 ملی گرام موثر ہے۔جن لوگوں کو جگر یا گردے کا مسئلہ ہے یا جو ایڈز کی ادویات لے رہے ہیں وہ 25 ملی گرام سے زیادہ نہ لیں۔اسی طرح 60 سال کی عمر کے بعد اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ ایسی ادویات ایک دن میں صرف ایک بار لینی چاہئیں۔

آج کل ہربل میڈیسن کا بہت غوغا ہے۔جبکہ اکثر ہربل میڈیسن میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔بعض جاہل حکیم مردانہ قوت کی بحالی کے لیے Steroids دے دیتے ہیں۔یہ وقتی طور پر جنسی ہارمون Testosterone کی طرح جنسی خواہش اور تناؤ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر بعدازاں اس سے زیادہ جنسی مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔مثلاً تناؤ (Erection) کا پیدا نہ ہونا یا اسے برقرار نہ رکھا جاسکنا۔اسی طرح انزال اور آرگیزم کے مسائل بھی پیدا ہوجاتے ہیں یعنی فرد کے لیے ارگیزم (جنسی لطف) اور انزال حاصل کرنا مشکل ہوجاتا ہے۔یعنی مستقل مسائل پیدا ہوجاتے ہیں۔(Bruce:Zilbergeld)

لڑکیوں کے مسائل

جنسی مغالطے

مسائل

اور

حل

عورتوں کے جنسی اعضا
(Female Genitals)

مرد اور عورت کے جنسی اعضا (Genitals) میں بہت فرق ہے۔ اس فرق کی بنا پر دونوں ایک دوسرے سے الگ الگ ہیں۔ عورت کے جنسی اعضا کو دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔

1۔ وہ اعضا جن کو ہم باہر سے دیکھ سکتے ہیں۔
2۔ وہ اعضا جو جسم کے اندر ہوتے ہیں اور جنھیں ہم باہر سے دیکھ نہیں سکتے۔

عورت کے بیرونی جنسی اعضا (Genitals) کو مجموعی طور پر اندام نہانی (Vulva) کہا جاتا ہے۔ جس حصے پر بال ہوتے ہیں انہیں بیرونی لب (Labia Majora) کہا جاتا ہے۔ ان لبوں کے نیچے والے لبوں کو اندرونی لب (Labia Minora) کہا جاتا ہے۔ اندرونی لب جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔ اگر بیرونی لبوں کو کچھ کھولا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ سب سے نیچے فرج (Vagina) ہے یہ اوپر نیچے دو دیواریں ہوتی ہیں جو کہ آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ فرج کی عمومی لمبائی ساڑھے تین تا ساڑھے چار انچ اور اوسطاً 4 انچ ہوتی ہے۔ مرد اس میں مباشرت کرتا ہے۔ اسی سے حیض کا خون باہر آتا ہے اور اس سے بچے کی

پیدائش ہوتی ہے۔ فرج کے منہ کے کچھ اندر ایک جھلی سی ہوتی ہے جسے پردہ بکارت (Haymen) کہا جاتا ہے۔

فرج (Vagina) کے کچھ اوپر پیشاب کی نالی ہوتی ہے جس کے ذریعے پیشاب مثانے سے باہر آتا ہے۔ اس کے اوپر جہاں اندرونی لب ختم ہوتے ہیں وہاں بظر (Clitoris) ہوتا ہے جو مٹر کے دانے کے برابر مرغی کی کلغی کی طرح کا ہوتا ہے۔ اس کا سائز عموماً 1/4 تا 1/5 انچ ہوتا ہے۔ اس کے اوپر ایک ٹوپی (Hood) ہوتی ہے۔ جنسی لحاظ سے عورت کا سب سے حساس حصہ یہی ہے۔ جنسی لطف کے علاوہ اس کا اور کوئی مقصد یا کام نہیں۔

عورت کے اندرونی جنسی اعضا میں اہم ترین عضو جی سپاٹ ("G"Spot) ہے۔ بظر (Clitoris) کے بعد جنسی لحاظ سے یہ دوسرا حساس حصہ ہے۔ اسے ایک جرمن ڈاکٹر (Gynecologist) ماہر امراض نسواں Earnest Grafenberg نے دریافت کیا اور یہ اسی کے نام موسوم ہے۔ اگر عورت منہ آسمان کی طرف کر کے لیٹے تو یہ اس کی ناف کے نیچے فرج (Vagina) کی اوپر والی دیوار میں ایک تا ڈیڑھ انچ اندر کی طرف ہوتا ہے۔ یہ عموماً چھوٹے لوبیے کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے اشتعال (Stimulation) سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے۔ جی سپاٹ کے اشتعال سے 54 فیصد عورتیں رطوبت کا اخراج کرتی ہیں۔

فرج (Vagina) کے خاتمہ پر بچہ دانی (Uterus) ہوتی ہے جس میں بچہ کی نشوونما ہوتی ہے۔ بچہ دانی امرود کی شکل کی ہوتی ہے۔ اس کی دیواریں موٹی اور عضلات (Muscles) کی بنی ہوتی ہیں۔ بچہ دانی کا منہ فرج میں کھلتا ہے۔ بچہ دانی کے دونوں طرف دائیں بائیں دو نالیاں ہوتی ہیں۔ ان کو قاذف نالیاں (Falopian Tubes) کہا جاتا ہے۔ قاذف نالیاں ایک طرف بچہ دانی سے ملی ہوتی ہیں اور دوسرے سرے پر بیضہ دانیوں (Ovaries) سے ملی ہوتی ہیں۔ بیضہ دانیوں کی تعداد دو ہوتی ہے۔ بیضہ دانیوں میں لاکھوں کی تعداد میں بیضے (انڈے) ہوتے ہیں۔ ہر ماہ صرف ایک ہی بیضے (انڈے) کی نشوونما ہوتی ہے۔ یہ بیضہ دائیں، بائیں طرف کی بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک میں تیار ہو سکتا ہے۔ قدرتی طور پر ہر ماہ باری باری سے بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک سے بیضہ نکلتا ہے۔ بیضہ ریزی (Ovulation) کے وقت ایک انڈا (Ovum) کسی ایک بیضہ دانی سے نکل کر متعلقہ قاذف کی نالی (Falopian Tube) میں آ جاتا ہے۔ دوسری طرف سے مرد کا نطفہ (Sperm) آتا ہے۔ دونوں کے ملاپ سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ جونہی بیضہ اور سپرم ملتے ہیں تو پھر یہ بچہ دانی میں آ جاتے ہیں۔ جہاں بچے کی پرورش ہوتی ہے۔

جنسی لحاظ سے عورت کے حساس حصے

ویسے تو عورت کا سارا جسم اور ساری جلد حساس ہے مگر کان کی لوئیں، گردن، بازو، بغل، ہاتھ، کمر، چوتڑ، پیٹ کا نچلا حصہ، ناف اور ناف کے اردگرد کا حصہ، ٹانگیں، رانیں زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ پستان، پستان کے نپل، دُبر (پاخانے کی جگہ) اور فرج کے درمیان والی جگہ، پیٹ کے نیچے بالوں والا حصہ، بیرونی اور اندرونی لب اور فرج زیادہ حساس ہوتے ہیں۔ مگر عورت کا سب سے زیادہ حساس حصہ اس کا بظر ہوتا ہے جو کہ اندرونی لبوں کے اندر پیشاب کے سوراخ سے ذرا اُوپر ہوتا ہے۔

جی سپاٹ کہاں ہوتا ہے؟

جی سپاٹ جنسی لحاظ سے عورت کا ایک بہت حساس مقام ہے جو عورت کی فرج کے ڈیڑھ دو انچ اندر، ناف والی دیوار میں ایک جگہ ہوتی ہے جو جنسی لحاظ سے بہت حساس ہوتی ہے۔ اگر اسے مشتعل کیا جائے تو عورت ایک خاص قسم کا شاندار لطف محسوس کرتی ہے۔ بہت سی عورتیں اس کے اشتعال سے پانی خارج کرتی ہیں جو پیشاب کی نالی کے راستے نکلتا ہے مگر وہ پیشاب نہیں ہوتا۔ جی سپاٹ کو عموماً انگلی سے مشتعل کیا جاتا ہے۔ مباشرت میں اس مقام کو مشتعل کرنے کے لیے پیچھے سے فرج میں دخول کیا جاتا ہے۔

A سپاٹ

جی سپاٹ کی طرح ماہرین نے عورت کی فرج کے اندر جنسی لحاظ سے ایک اور حساس جگہ دریافت کی ہے جو کہ جی سپاٹ اور رحم کے نچلے حصے (Cervix) کے درمیان واقع ہے۔ یہ مقام A سپاٹ کہلاتا ہے۔ اگر اس جگہ کو مشتعل کیا جائے تو عورت فوراً آرگیزم حاصل کر لیتی ہے۔ یہ سپاٹ 1996ء میں دریافت ہوا۔

عورت کی فرج کا سائز

مختلف عورتوں کی فرج کا سائز مختلف ہوتا ہے۔ عموماً سائز ساڑھے تین انچ کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ جس طرح مرد کا ذکر جنسی جذبات میں بڑا ہو جاتا ہے اسی طرح جنسی جذبات میں عورت کی فرج کا سائز بھی بڑا ہو جاتا ہے تا کہ وہ بڑے ذکر کو بھی برداشت کر سکے۔ عموماً جنسی جذبات میں فرج 6 انچ تک لمبی ہو جاتی ہے۔ تاہم اس سے بھی بڑی ہو سکتی ہے۔ جنسی جذبات میں بعض عورتوں کی فرج زیادہ پھیلتی ہے اور بعض کی کم۔ اس طرح فطری طور پر بعض کنواری لڑکیوں کی فرج تنگ ہوتی ہے اور بعض کی قدرے کھلی۔

ایک نوجوان نے پریشانی کے عالم میں مجھے فون کیا کہ سہاگ رات مباشرت کے وقت اس کا ذکر بہت آسانی سے داخل ہو گیا۔ اس کا خیال تھا کہ اس کی بیوی کی فرج کھلی ہے جس کا مطلب اس نے یہ لیا کہ اس کی بیوی بد کردار ہے۔ میں نے اسے سمجھایا کہ بعض لڑکیوں کی فرج فطری طور پر کھلی ہوتی ہے وہ پرسکون ہو گیا اس طرح ایک گھر اجڑنے سے بچ گیا۔

بہت تنگ فرج

اگر عورت کی فرج بہت تنگ ہو تو دخول مشکل سے ہوتا ہے۔ ایک عورت کی فرج اس قدر تنگ تھی کہ جب بھی میاں مباشرت کرتا تو اس کے ذکر کی جلد پھٹ جاتی۔ ایسی صورت میں مرد ذکر کے اوپر چکناہٹ لگا لے اور عورت نہ صرف اپنی دُبر (پاخانے کی جگہ) اور فرج کو ڈھیلا کرے بلکہ یہ تصور بھی کرے کہ جیسے اس کی فرج میں روئی ہے جس کو وہ باہر دھکیل رہی ہے۔ اس طرح دخول آسان ہو گا۔ اس کے علاوہ وہ فور پلے بھی لمبا نہ کیا جائے۔ لمبے فور پلے سے فرج کے لبوں میں زیادہ خون آ جاتا ہے جس سے وہ سوج جاتے ہیں اور فرج زیادہ تنگ ہو جاتی ہے۔

ڈھیلی اور کھلی فرج

اگر فرج کھلی اور ڈھیلی ہو تو دخول بہت آسانی سے ہو جاتا ہے مگر بعض مرد اس سے لطف اندوز نہیں ہوتے جس سے ازدواجی زندگی متاثر ہوتی ہے۔ اس سلسلے میں مجھے ایک خاتون نے فون کیا کہ ایک بچے کی پیدائش کے بعد اس کی فرج ڈھیلی اور کھلی ہو گئی ہے جس کی وجہ سے میاں اس میں دلچسپی نہیں لیتا۔ اس صورت میں فور پلے زیادہ دیر تک کیا جائے۔ اس سے فرج کے لبوں میں زیادہ خون آ جاتا ہے اور وہ سوج جاتے ہیں جس سے فرج کا منہ تنگ ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دخول کے وقت بیوی اپنی دُبر (پاخانے کی جگہ) اور فرج کو اندر کو سکیڑے یعنی بھینچ لے، اس سے بھی فرج تنگ ہو جاتی ہے اس طرح خاوند بھرپور طریقے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔ یا پھر بیوی اپنے چوتڑوں کے نیچے دو تکیے رکھے، میاں اوپر سے داخل کرے اس طرح زاویہ بدلنے سے فرج تنگ ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ بیوی اپنی ٹانگیں زیادہ نہ کھولے۔ بیوی کی رانیں جتنی قریب ہوں گی فرج اتنی ہی تنگ ہو گی۔ اس کے لیے مباشرت کرتے وقت پیچھے سے فرج میں داخل کیا جائے۔

فرج سے آواز کا نکلنا

بعض اوقات مباشرت کے دوران میں عورت کی فرج سے آوازیں نکلتی ہیں۔ جس سے دونوں میاں بیوی پریشان ہو جاتے ہیں۔ عموماً یہ آوازیں اس وقت آتی ہیں جب مباشرت اور دخول پیچھے سے کیا جائے۔ اس صورت میں ہوا فرج کے اندر چلی جاتی ہے اور ذکر کے باہر نکلنے سے ہوا باہر آتی ہے جس سے آواز پیدا ہوتی ہے۔ یہ جسم کا ایک نارمل ردعمل ہے۔

اگر دوسرے طریقوں (مثلاً بیوی نیچے اور میاں اوپر) سے مباشرت کی جائے تو آواز نہیں آئے گی۔

فرج کے ڈھیلے پن کا علاج

بعض بچیوں کی فرج میں ڈھیلا پن ہوتا ہے، جسے مندرجہ ذیل مشقوں سے آسانی سے ختم کیا جا سکتا ہے یہ مشقیں "کیگل مشقیں" کہلاتی ہیں۔ ان سے فرج کے پٹھے مضبوط ہوجاتے ہیں اور وہ تنگ (Tight) ہوجاتی ہے۔

کیگل مشقیں (Kegal Exercises)

باتھ روم میں کھلی ٹانگوں کے ساتھ پیشاب کریں، پھر پیشاب کو ایک دم روک لیں چند سیکنڈ کے بعد چھوڑ دیں، پھر روکیں، اور چھوڑ دیں۔ چند بار یہ مشق کریں اور نوٹ کریں کہ آپ کن پٹھوں کو بھینچ (Contract) کر پیشاب کو روکتی ہیں۔ دراصل پیشاب کو روکنے کے لیے آپ اپنے پاخانے کی جگہ (Anus) کو بھینچتی ہیں بعدازاں آپ نے یہ مشق بغیر پیشاب کیے دن میں تین بار (صبح، دوپہر، شام) کرنی ہے۔ یہ چیک کرنے کے لیے کہ آیا آپ ٹھیک مشق کر رہی ہیں، یہ Test کریں، لیٹ جائیں اور اپنی صاف ستھری انگلی فرج میں داخل کریں اور اپنے مقعد کے پٹھوں کو بھینچیں اور دیکھیں کیا آپ انگلی کے گرد جکڑن محسوس کرسکتی ہیں۔ اگر آپ سکڑاؤ (Contraction) محسوس کریں تو آپ ٹھیک مشق کررہی ہیں۔

مشق نمبر 1

پہلا ہفتہ: اب باتھ روم جائے بغیر ان پٹھوں (یعنی پاخانے کی جگہ) کو تین سیکنڈ کے لیے بھینچیں اور پھر چند سیکنڈ Rest کریں۔ پھر بھینچیں پھر Rest۔ ایک مشق میں 5 بار ان پٹھوں کو بھینچیں۔ وقت کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ اس طرح گنتی گنیں ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو، ایک ہزار تین، تین سیکنڈ مکمل ہوگئے۔

دوسرا ہفتہ: پٹھوں کو 10، 10 بار 5، 5 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔
تیسرا ہفتہ: پٹھوں کو 15، 15 بار 10، 10 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔
چوتھا ہفتہ: پٹھوں کو 20، 20 بار 15، 15 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔
پانچواں ہفتہ: پٹھوں کو 30، 30 بار 20 سیکنڈ کے لیے بھینچیں۔

یہ مشق کھڑے، بیٹھے اور لیٹے کسی بھی حالت میں کی جا سکتی ہے۔ کوئی کام کرتے ہوئے کی جا سکتی ہے۔ مشق اس وقت تک جاری رہے حتیٰ کہ فرج کا ڈھیلا پن ختم ہوجائے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ شادی شدہ خواتین کو یہ مشق برش کرنے کی طرح ہمیشہ کرتے رہنا چاہیے۔

مشق نمبر 2

مذکورہ پٹھوں کو بھینچیں پھر فوراً چھوڑ دیں۔ پھر بھینچیں اور فوراً چھوڑ دیں۔ یہ مشق بھی دن میں تین بار کی جائے اور ایک مشق میں 10 بار ان پٹھوں کو بھینچا جائے۔ دوسرے ہفتے 20 بار اور اگلے ہفتے 30 بار ان پٹھوں کو بھینچیں۔ شروع میں یہ مشق آہستہ آہستہ کریں اور پھر تیزی کے ساتھ۔

بڑا بظر (Clitoris) زیادہ جنسی خواہش کی علامت——؟

انفرادی اختلافات کی وجہ سے مختلف خواتین کے بظر کی جسامت اور سائز مختلف ہوتا ہے۔ عورت کا جنسی لحاظ سے سب سے حساس حصہ یہی ہے۔ زمانہ قدیم سے یہ خیال چلا آ رہا ہے کہ جن عورتوں کا بظر کا سائز بڑا ہے وہ زیادہ جنسی خواہشات رکھتی ہیں۔ یعنی جتنا بڑا بظر اتنی ہی جنسی خواہش زیادہ۔ دوسری طرف وہ عورتیں جن کا بظر چھوٹا ہوتا ہے ان کی جنسی خواہش کم ہوتی ہے۔ چنانچہ بڑے بظر والی عورتوں کے بظر کا اوپر والا کچھ حصہ کاٹ دیا جاتا ہے تاکہ زیادہ جنسی خواہش اور جذبات کی وجہ سے جنسی طور پر زیادہ فعال اور پرجوش ہوکر بے راہ روی اختیار کرکے خاندان کی بدنامی کا سبب نہ بنے۔ آج بھی مصر اور بعض دوسرے افریقی ممالک حتیٰ کہ امریکہ کے بعض حصوں میں بڑے بظر کا ختنہ ہوتا ہے۔ جب کہ اس نظریے کی کوئی

حقیقت نہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ ایسی عورتیں جن کے بظر کا سائز بڑا ہے وہ جنسی طور پر زیادہ فعال نہیں اور دوسری طرف وہ خواتین جن کا بظر چھوٹا ہے وہ جنسی طور پر زیادہ فعال اور پرجوش ہیں۔

پردۂ بکارت (Hymen)

پاکستان کے بعض علاقوں میں سہاگ رات میں مخصوص بستر پر سفید چادر بچھائی جاتی ہے تاکہ عورت کی عصمت چیک کی جاسکے۔ چنانچہ اگر پہلی رات بستر پر خون ہے تو عورت کو باعصمت سمجھا جاتا ہے ورنہ اسے فوراً طلاق دے دی جاتی ہے۔ یعنی اگر خون نہ نکلے تو اسے بدکردار سمجھا جاتا ہے۔ پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی عورت کی عصمت کی ہرگز دلیل نہیں۔ میرے ایک نوجوان کلائنٹ نے میری ایک ورکشاپ ''شادی کی بھرپور خوشی --- مسائل اور حل'' میں شرکت کی۔ پھر اس کی شادی ہوگئی۔ شادی کے اگلے دن اس کا فون آیا۔ وہ بہت پریشان تھا اور بیوی کو طلاق دینے کا سوچ رہا تھا۔ پریشان اس لیے تھا کہ اس نے کامیاب مباشرت کی مگر اس رات اس کی بیوی کو بستر پر خون نہ آیا۔

ہمارے ہاں پردہ بکارت کے سلسلے میں بھی غلط معلومات کی بھرمار ہے اور اسے کنوارہ پن اور عصمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ پردہ فرج (Vagina) کے سوراخ میں ذرا اندر کی طرف موجود ہوتا ہے۔ مگر یہ مکمل طور پر فرج کو بند نہیں کرتا۔ اس میں ایک دو سوراخ ہوتے ہیں تاکہ ماہواری کا خون خارج ہوسکے۔ یہ عموماً چاند کی شکل کا ہوتا ہے تاہم یہ سائز' شکل اور موٹائی کے لحاظ سے مختلف عورتوں کا مختلف ہوتا ہے۔ اکثر عورتوں کا یہ پردہ نرم و نازک ہوتا ہے اور پہلی مباشرت میں آسانی سے پھٹ جاتا ہے جس سے معمولی تکلیف ہوتی ہے اور کچھ خون بھی نکلتا ہے۔ بعض عورتوں کا یہ غیر معمولی طور پر سخت گوشت کا بنا ہوتا ہے جو کہ مباشرت میں رکاوٹ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض خواتین کا یہ پردہ بہت لچکدار ہوتا ہے جو کہ مباشرت سے نہیں پھٹتا کیونکہ یہ اندر کو دھکیلا جاسکتا ہے۔ ایسی صورت میں عورت حاملہ ہوجاتی ہے اور بعض صورتوں میں تو بچے بھی پیدا ہوجاتے ہیں اور یہ نہیں پھٹتا۔ پیشہ ور عورتیں اس صورت حال سے خوب فائدہ اٹھاتی ہیں اور بار بار ''نتھ کھلوائی'' وصول کرتی ہیں۔

پردۂ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی کسی بھی طرح عورت کے باعصمت یا باکرہ (Virgin) ہونے کا ثبوت نہیں۔ بہت سی بچیوں کا یہ پردہ کسی حادثے یا اچھل کود کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ بعض کا خود لذتی کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ اسی طرح ماہواری کے دوران پیڈ وغیرہ کے استعمال یا صفائی سے بھی پھٹ سکتا ہے۔ بعض خواتین کا یہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا اور کچھ خواتین کا یہ خون کے اخراج اور تکلیف کے بغیر پھٹ جاتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ زیادہ تر خواتین کا پردہ بکارت پیدائش کے بعد فطری طور پر آہستہ آہستہ غائب ہونا شروع ہوجاتا ہے۔ لہٰذا اس پردے کی عدم موجودگی ہرگز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی بدکار ہے۔ میں ایسی بہت سی بچیوں کو جانتا ہوں جو باعصمت تھیں مگر پہلی رات ان کے خون نہیں نکلا۔ (ذاکر: بمبین Bechtel:Hyde)

پستان یا چھاتیاں (Breasts)

بلوغت میں بچیوں کے جسم میں بھی بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ان میں ایک اہم تبدیلی سینے کا ابھار ہے۔ یہ ایک طبعی کیفیت ہے۔ یہ کیفیت لڑکی کو عورت بنانے اور مادریت کے لیے تیار کرنے کی ابتدائی منزل ہے۔ عورت کے سینے کا ابھار حسن کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ عورت کے جسم میں پستان سب سے زیادہ نمایاں جنسی خصوصیت ہے۔ نہ صرف مرد بلکہ عورتیں بھی ان کو جنسی علامت سمجھتی ہیں۔ عورتوں کے پستان چھوٹے بھی ہوسکتے ہیں اور بڑے بھی۔ بعض علاقوں مثلاً فرانس میں چھوٹے اور سمارٹ پستان زیادہ پسندیدہ ہیں جبکہ بہت سے دوسرے علاقوں میں بڑے پستان حسن کی علامت ہیں۔ اسی طرح بعض افراد کو بڑے پستان پسند ہیں اور بعض مرد چھوٹے اور سمارٹ پستانوں کے عاشق ہوتے ہیں۔ عورت کے

پستانوں کے چھوٹا بڑا ہونے میں موروثیت' جسم میں نسوانی ہارمون کی افزائش اور عام صحت کا دخل ہے۔

جن علاقوں میں بڑے پستان پسند کیے جاتے ہیں وہاں ان کو بڑھانے کی بھرپور کوشش کی جاتی ہے۔ وہاں ہر خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے پستان بڑے ہوں۔ مغرب میں خصوصاً امریکہ میں پستانوں کو بڑا کرنے کے بہت سے طریقے آزمائے جا چکے ہیں جن میں سرجری بھی شامل ہے مگر کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔ برتھ کنٹرول کی گولیوں میں نسوانی ہارمون شامل ہوتے ہیں ان کے استعمال کے بعد پستان کے سائز میں کسی حد تک اضافہ ہوسکتا ہے۔ اسی طرح سلی کون کے انجکشن دے کر بھی پستانوں کو مصنوعی طور پر بڑھایا جاسکتا ہے۔ ایسٹروجن (Estrogen) کریم ملنے سے بھی پستان کچھ بڑے ہوجاتے ہیں۔ سرجری کی مدد سے بھی ان کو بڑا کیا جاتا ہے مگر سرجری میں بہت سے خطرات موجود ہیں۔ یہ سرجری مہنگی بھی ہے۔ نیز ایسی سرجری عموماً شادی کے بعد کی جاتی ہے۔ میرے دوست ڈاکٹر پروفیسر سید صابر حسین (گجرات، فون 0304-7913485) پستان کے سائز کو بڑھانے کے لیے ویکیوم (Vacuum) سسٹم استعمال کرتے ہیں۔ یہ سسٹم عموماً Eric Aid سسٹم فروخت کرنے والوں سے مل سکتا ہے۔ اس میں عموماً تین مختلف سائز کے پلاسٹک کے پیالے استعمال ہوتے ہیں۔ صابر صاحب پستان کے اوپر ہومیو کریم بروکس (Brooks) لگا کر ویکیوم سسٹم کو استعمال کرواتے ہیں۔ اسے روزانہ 20 تا 30 منٹ استعمال کیا جاتا ہے۔ عموماً 3 ماہ کے مسلسل استعمال سے پستان کے سائز میں 1 تا 2 انچ اضافہ ہوجاتا ہے۔ بروکس کی بجائے اگر ایسٹروجن کریم استعمال کی جائے تو زیادہ مفید ہوگا۔ اس سسٹم کے استعمال سے ڈھیلے اور لٹکے ہوئے پستان بھی سخت ہو کر اچھی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ سسٹم کے استعمال کی تفصیلات دوکاندار خود ہی آپ کو بتا دے گا۔ کچھ خواتین ڈاکٹر پستان بڑھانے کے لیے خصوصی کریم تیار کرتی ہیں۔ تاہم شادی کے بعد اور خصوصاً بچہ کی پیدائش کے بعد اکثر خواتین کے پستان بڑے ہوجاتے ہیں۔ اس سلسلے میں امراض نسواں کی ماہر کسی اچھی ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ تاہم اگر فرد کا جسم بھرا ہوا ہو تو چھوٹے پستان بھی اچھے لگتے ہیں۔ جسم کو صحت مند بنانے کے لیے مندرجہ ذیل نسخے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

1۔ تلی ہوئی اور بیکری کی چیزیں اور چینی کا استعمال بڑھا دیا جائے۔ خوراک میں بھی کچھ اضافہ کر دیا جائے۔ اسے عموماً وزن بڑھ جاتا ہے۔

2۔ وزن بڑھانے کے لیے کیلے کے ملک شیک کا روزانہ استعمال بھی مفید ہے۔ اس کے بعد اگر سو جائیں تو زیادہ مفید ہے۔

3۔ یہ نسخہ بے حد کارآمد ہے۔ آٹے کے دو چھوٹے چمچ کو دیسی گھی میں بھون لیں۔ پھر اس میں ایک گلاس دودھ، زیادہ چینی اور دو کیلے ڈال کر اس کا ملک شیک بنائیں اور پئیں۔ دودھ سے بالائی نہ اُتاری جائے۔ ملک شیک پینے کے بعد سونا زیادہ مفید ہے۔ عموماً ایک ماہ روزانہ استعمال سے جسم بھر جاتا ہے۔

بعض خواتین کے پستان نرم اور ڈھیلے ہوتے ہیں ان کو ورزش کے ذریعے سخت کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے یہ ورزش کی جاسکتی ہے۔ اپنے بازوؤں کو اپنے سامنے کرلیں ہتھیلیاں اندر کی طرف ہوں۔ اب دائیں بازو کو اوپر لے جائیں اور پھر کندھے کو پیچھے کو دھکیلتے ہوئے چکر کی صورت پورے بازو کو گھمائیں۔ 10 بار یہ مشق کریں۔ پھر یہی مشق بائیں بازو سے کریں آخر میں دونوں بازوؤں سے بیک وقت یہ مشق 10 بار کریں۔ بعدازاں حسب ضرورت تعداد کو بڑھایا جاسکتا ہے۔ دوسری مشق میں دونوں بازوؤں کو سامنے کریں پھر ان کو جتنا پیچھے لے جاسکتے ہیں لے جائیں پھر واپس لے آئیں۔ کم از کم 10 بار یہ مشق کریں۔ حسب ضرورت تعداد کو بڑھاتے رہیں یہ مشق بڑے پستانوں کو چھوٹا کرنے کے لیے بہت مفید ہے۔

گذشتہ دنوں کشمیر سے ایک 26 سالہ غیر شادی شدہ لڑکی نے مجھے کال کیا۔ وہ اپنے بڑے پستان کی وجہ سے پریشان تھی۔ عموماً بڑے پستان عورت کے حسن کو دوبالا کرتے ہیں مگر اگر یہ بہت بڑے ہوں تو ان کو سنبھالنا مشکل ہوجاتا ہے۔ اس صورت میں آپریشن کے ذریعے ان

کو چھوٹا کیا جاسکتا ہے۔مگر کنواری بچیوں کو اس کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا۔ کیونکہ بعض صورتوں میں آپریشن کے نشان نظر آتے ہیں۔اس طرح خاوند کسی غلط فہمی کا شکار ہوسکتا ہے۔تاہم بعض اوقات بڑے پستان کو ہارمون تھراپی سے کسی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ آپریشن کی صورت میں شادی کے بعد میاں کی رضامندی سے آپریشن کرایا جائے۔

بعض اوقات ایک پستان کچھ بڑا اور دوسرا کچھ چھوٹا ہوتا ہے۔ یہ ایک نارمل چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔اس کے علاج کی ضرورت نہیں لیکن اگر فرق بہت زیادہ ہو تو شادی کے بعد سرجری کی مدد لی جاسکتی ہے۔اسی طرح بعض اوقات ایک پستان زیادہ حساس ہوتا ہے اور دوسرا کم، یہ بھی ایک نارمل چیز ہے۔بعض بچیوں کے پستانوں کے نپلز (Nipples) کے باہر Areola (ڈارک گول دائرہ) کے گرد کچھ بال اگ آتے ہیں۔ یہ بھی ایک نارمل چیز ہے۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں۔ تاہم اگر چاہیں تو ان کو آسانی سے لیزر سے صاف کرایا جاسکتا ہے۔

بہت سی بچیاں پستانوں کے تناؤ سے نجات حاصل کرنے اور اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے لیے ''برا'' کا استعمال کرنے لگتی ہیں۔بعض اوقات وہ تنگ ''برا'' پہنتی ہیں تاکہ تناؤ سے نجات حاصل ہو سکے مگر یہ طریقہ ٹھیک نہیں کیونکہ تنگ ''برا'' سے پستانوں کی نشوونما رک سکتی ہے۔بعض بچیاں بہت ڈھیلی ''برا'' استعمال کرتی ہیں وہ بھی درست نہیں، اس سے پستان لٹک جاتے ہیں لہٰذا ''برا'' نہ بہت تنگ ہو نہ بہت ڈھیلی بلکہ پستانوں کے سائز کے مطابق ہو۔چھوٹے پستانوں کو بڑا دکھانے کے لیے دو بریزئیر (انگیاں) پہن لیں۔اس سے پستان بڑے نظر آئیں گے۔(دستور، کیول دھیر)

پستانوں کے اندر کو مڑے ہوئے نپلز

تقریباً ہمیشہ خواتین کے پستانوں کے نپلز باہر کو نکلے ہوتے ہیں۔مگر بعض خواتین کے پستانوں کے نپلز باہر کی طرف ہونے کی بجائے اندر کو مڑے ہوتے ہیں۔اس صورت میں بچوں کو دودھ پلانے میں دقت ہوتی ہے۔اس مسئلے کو آپریشن کے ذریعے آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔آپریشن شادی کے بعد کرایا جائے۔

چھاتی کا کینسر (Breast Cancer)

چھاتی کا کینسر پوری دنیا میں عام ہے۔عورتوں کے کینسر میں 25 فیصد خواتین صرف چھاتی کے کینسر کا شکار ہیں۔امریکہ میں 10 فیصد عورتیں اس مرض میں مبتلا ہیں وہاں ہر سال 41 ہزار خواتین اس بیماری سے مرتی ہیں۔ ہمارے ہاں یہ بیماری نسبتاً کم ہے۔ یہ بیماری 40 تا 60 سال کی عمر کی خواتین میں عام ہے۔اگر کسی عورت کی دادی، نانی، ماں یا بہن کو یہ بیماری تھی تو ایسی عورت کو اس بیماری کا نسبتاً زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔تاہم وہ عورتیں جو چھوٹی عمر میں بچے پیدا کرلیتی ہیں اور وہ خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ (Breast Feeding) پلاتی ہیں وہ اس بیماری سے نسبتاً محفوظ رہتی ہیں۔اگر اس بیماری کا ابتدائی منزل (Stage) میں علم ہو جائے تو 10 میں سے 9 مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔اس بیماری کی تشخیص آپ خود بھی کرسکتی ہیں۔لہٰذا ضروری ہے کہ ہر خاتون اپنی چھاتی کا باقاعدہ معائنہ کرے۔ یہ معائنہ ہر ماہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے تاکہ جتنی جلدی علم ہوگا علاج بھی اتنا ہی آسان ہوگا۔ معائنہ ماہواری کے دوران میں نہ ہونا چاہیے کیونکہ اس دوران میں چھاتیوں میں فطری طور پر گومڑ / گلٹی (Lump) موجود ہوتے ہیں۔لہٰذا معائنہ ماہواری کے آگے پیچھے کیا جائے۔

(Woman's Body)

چھاتی کا معائنہ (Breast Examination)

ماہانہ معائنہ کے لیے اپنی قمیض اتار کر ایک بڑے آئینے کے سامنے کھڑی ہو جائیں۔ بازو دونوں طرف پہلوؤں میں لٹکے ہوں اور پھر باری باری اپنے دونوں پستانوں کو بغور دیکھیں کہ کہیں پستانوں کی بیرونی طرف کوئی ناہمواری اور بے ضابطگی Irregularaties in

outline of breast تو نہیں۔ کہیں کوئی گڑھا (Dimple) جھریاں Puckering یا کوئی سوج (Swelling) وغیرہ تو نہیں۔ پھر بازو سر سے اوپر اٹھالیں اور دوبارہ ان چیزوں کو چیک کریں۔ دیکھیں کہ نپلز (Nipples) میں تو کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ اگر کوئی ناہمواری یا بے ضابطگی وغیرہ نظر آئے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ پھر ہتھیلی کو نپلز کے اوپر رکھ کر آرام سے دبائیں۔ عموماً عورتوں کے دونوں پستان برابر نہیں ہوتے۔ پھر ایک ایک نپل کو انگوٹھے اور انگلی میں پکڑ کر دبائیں اور دیکھیں کہ کہیں خون یا دوسرا مواد تو نہیں نکلا۔ نکلے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اب بستر پر لیٹ جائیں۔ دائیں کندھے کے نیچے تکیہ یا تولیہ Fold کرکے رکھ لیں۔ دائیں ہاتھ کو سر کے نیچے رکھ لیں اور پھر بائیں ہاتھ سے اپنے دائیں پستان کو آہستہ آہستہ دبائیں اور چیک کریں۔ پستان کے ہر حصہ (Part) کو دبا کر چیک کریں کہ آیا کوئی گومڑ / گلٹی (Lump) تو نہیں۔ چیک کرتے وقت پستان کی کوئی جگہ نہ چھوڑیں۔ پھر اسی طرح بائیں پستان کو چیک کریں۔ اب تکیہ یا تولیہ کو بائیں کندھے کے نیچے رکھیں اور بائیں ہاتھ کو سر کے نیچے اور دائیں ہاتھ سے پہلے کی طرح تفصیل کے ساتھ بائیں پستان کو چیک کریں۔ گومڑ کی صورت میں فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بعض اوقات گومڑ خطرناک نہیں ہوتے۔ تاہم ہر بار اپنا معائنہ کرنے کے بعد آپ کو خوشی ہوگی کہ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔

بڑے پستانوں والی خواتین جنسی طور پر زیادہ پرجوش ہوتی ہیں ـــــ؟

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ بڑے پستان والی عورت زیادہ جنسی جذبات رکھتی ہے اور وہ جنسی طور پر زیادہ سرگرم، فعال اور پرجوش ہوتی ہے۔ جبکہ چھوٹے پستان والی عورتیں جنس Sex کے معاملے میں بہت زیادہ پرجوش نہیں ہوتیں۔ جبکہ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پستانوں کے سائز کا عورت کی جنسیت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹے پستان والی عورت جنسی لحاظ سے بہت پرجوش ہوسکتی ہے جبکہ بڑے پستان والی عورت بالکل ٹھنڈی (Frigid)۔ تاہم جنسی لحاظ سے حساسیت کے لحاظ سے پستانوں کا نمبر تیسرا ہے جس کا سائز کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اگرچہ بڑے پستان دیکھنے میں خوبصورت لگتے ہیں (ہر فرد کو نہیں) مگر عورت کی بھرپور ازدواجی زندگی میں پستانوں کے سائز کی کوئی خاص اہمیت نہیں بلکہ طریقے اہم ہیں۔ جن کی تفصیل ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ـــــ خواتین کے لیے'' میں موجود ہے۔ (دستور)

پستان سے پانی نکلنا

گذشتہ دنوں ایک غیر شادی شدہ بچی نے فون پر رابطہ کیا اور بتایا کہ اس کے پستان سے پانی نکلتا ہے۔ اس سلسلے میں امراض نسواں کی ماہر ایک ڈاکٹر سے رابطہ کیا گیا۔ انھوں نے بتایا کہ یہ ایک بیماری ہے جس کا علاج امراض نسواں کی ماہر کسی اچھی ڈاکٹر سے کرایا جائے۔ تاہم یہ کوئی خطرناک بیماری نہیں۔

چھوٹے پستان میں دودھ کی کمی ہوتی ہے ـــــ؟

کچھ عرصہ قبل ایک صاحب نے مجھے کال کیا۔ ان کی نئی نئی شادی ہوئی تھی۔ وہ اپنی بیوی کے پستان کے حوالے سے فکرمند تھے جو کہ ان کے خیال میں بہت چھوٹے تھے۔ ان کو بتایا گیا کہ پستان کے سائز کا عورت کی جنسی زندگی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ ان کو اصل فکر اس بات کی تھی کہ آیا ان میں اتنا دودھ آئے گا کہ ان کے بچوں کا پیٹ بھر سکے۔ یعنی کیا وہ بھرپور انداز سے بچوں کو دودھ پلا سکے گی۔ پستان چاہے کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں دودھ پیدا کرنے میں کوتاہی نہیں کرتے۔ کسی اور وجہ سے دودھ میں کمی ہوسکتی ہے مگر پستان کے چھوٹے ہونے سے دودھ میں کمی نہیں ہوتی۔

کنواری عورت کے پستانوں میں دودھ

عورت کے پستانوں میں عموماً بچے کی پیدائش کے بعد دودھ آتا ہے۔ لیکن اگر عورت کے بچہ

نہ ہو یا وہ غیر شادی شدہ ہو اور ایک بچہ اس کے پستانوں کو مسلسل چوسے تو اس کے پستانوں میں سے بھی دودھ نکل آئے گا۔

خواتین میں خودلذتی (Masturbation)

مردوں کی طرح عورتیں بھی جنسی تسکین کے لیے خودلذتی کرتی ہیں۔ معروف محقق کنزی (Kinsey) کے مطابق مردوں کی نسبت کم عورتیں خودلذتی کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق 82 فیصد امریکی عورتیں خودلذتی کرتی ہیں جبکہ 95 فیصد آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مرد بلوغت کے ابتدائی دور میں زیادہ مشت زنی کرتے ہیں جبکہ امریکی عورتیں زیادہ تر 30 سال کی عمر کے بعد خودلذتی کرتی ہیں۔ ایک اور سروے کے مطابق امریکہ میں خودلذتی کرنے والی 18 سالہ لڑکیوں کی تعداد 59 فیصد ہے جبکہ 18 سالہ لڑکوں کی تعداد 80 فیصد ہے۔ ایک اور رپورٹ کے مطابق مغرب میں زیادہ عورتیں 40 یا 50 سال کی عمر میں زیادہ خودلذتی کرتی ہیں۔ 1985ء کی ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 66 فیصد غیر شادی شدہ اور 56 فیصد شادی شدہ عورتیں خودلذتی کرتی ہیں۔

امریکہ میں عورتوں کو خودلذتی کی باقاعدہ ٹریننگ دی جاتی ہے تاکہ اگر خاوند بیوی کو مطمئن نہ کرسکے تو وہ خود ہی اپنے آپ کو جنسی سکون مہیا کرسکیں۔ ہمارے ہاں پاکستان میں خواتین میں خودلذتی کی عادت کم ہے۔ میرے پاس صرف ایک بچی اس مسئلے کے علاج کے لیے آئی۔ تاہم میری ایک شاگرد خاتون ماہر نفسیات کا خیال ہے کہ ہمارے ہاں بھی خواتین میں خودلذتی کچھ کم نہیں۔ عورتیں مباشرت میں تقریباً 5 تا 10 منٹ میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق خودلذتی میں عورتیں عموماً 4 منٹ میں جنسی عروج (Orgasm) حاصل کرلیتی ہیں۔

عام لوگوں کا خیال ہے کہ عورتیں زیادہ تر فرج (Vagina) میں کوئی چیز داخل کرکے خودلذتی کرتی ہیں جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں۔ کنزی اور ہائٹ کی ریسرچ اور دوسرے سروے کے مطابق 90 فیصد سے زیادہ عورتیں بظر (Clitoris) کو مشتعل (Stimulate) کرکے خودلذتی کرتی ہیں کیونکہ عورتوں کا جنسی لحاظ سے سب سے اہم پارٹ بظر ہے۔ بظر عورت کے اندام نہانی کے اندرونی لبوں (Labia Minora) کے بالکل اوپر والے حصے میں مرغی کی کلغی کی طرح کا ہوتا ہے۔ جو کہ جنسی اشتعال (Stimulation) میں اکڑ جاتا ہے اور آرگیزم سے پہلے جنسی عروج میں ایک دم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق صرف 1.5 فیصد امریکی عورتیں فرج میں کوئی چیز داخل کرکے خودلذتی کرتی ہیں۔

اگرچہ زیادہ تر عورتیں بظر کو مشتعل کرکے آرگیزم یا جنسی عروج حاصل کرتی ہیں۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق کچھ امریکی خواتین فرج کے اندر بھی کوئی چیز داخل کرتی ہیں۔ بہت تھوڑی تعداد مقعد (Anus) اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز ٹھونس کر بھی جنسی لطف حاصل کرتی ہے۔ مقعد اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز ٹھونسنا خطرناک ہوسکتا ہے۔ اس سے ہر صورت بچا جائے۔ شادی سے پہلے فرج میں کوئی چیز (انگلی وغیرہ) ٹھونسنا خطرناک ہے۔ اس سے پردۂ بکارت پھٹ جائے گا اور خاوند بیوی کو باعصمت نہ سمجھے گا۔

عورتوں کا احتلام

جس طرح مردوں کو احتلام ہوتا ہے اس طرح عورتوں کو بھی جنسی خواب آتے ہیں۔ اس کیفیت میں عورت کے بظر (Clitoris) کا سائز بڑھ جاتا ہے اور فرج (Vagina) میں چکناہٹ (Lubrication) پیدا ہو جاتی ہے اور عورت آرگیزم یعنی جنسی عروج حاصل کرلیتی ہے۔ اس صورت میں عورت پر غسل فرض نہیں ہوتا۔ لیکن اگر عورت کی فرج سے پانی خارج ہو تو غسل فرض ہوگا۔

اُم المومنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا فرماتی ہیں کہ انہوں نے عرض کیا کہ یارسول اللہ

صلی اللہ علیہ والہ وسلم ! اللہ حق بات کرنے سے حیا نہیں فرماتا۔ کیا جب عورت کو احتلام ہو تو اس پر نہانا واجب ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا۔ ہاں، جب پانی دیکھے (بخاری، مسلم) تاہم اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔

قطرے

گزشتہ دنوں ایک شادی شدہ 23 سالہ بچی نے مجھے کال کیا اس کے میاں روزگار کے سلسلے میں کسی دوسرے ملک میں قیام پذیر ہیں۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس کی حال ہی میں شادی ہوئی ہے شادی کے کچھ عرصہ بعد میاں باہر چلے گئے۔ اب بعض اوقات اس کی فرج سے قطرے نکلتے ہیں جس کی وجہ سے وہ کمزور ہو رہی ہے۔ اس طرح کے قطرے عموماً بارتھولین غدود کی وجہ سے نکلتے ہیں۔ یا پھر جنسی اشتعال کی وجہ سے۔ یعنی جب کوئی خاتون Sex کے حوالے سے سوچے گی، گندی فلم دیکھے گی، سیکس کی بات سنے گی یا اس کے جسم کو جنسی طور پر مشتعل کیا جائے گا (وہ خود کرے یا کوئی دوسرا) تو اس صورت میں اس کی فرج رطوبت سے گیلی ہو جاتی ہے۔ بعض خواتین کی یہ رطوبت زیادہ ہو سکتی ہے۔ ایسی صورت میں قطرے فرج سے باہر آ سکتے ہیں یہ ایک فطری اور ضروری عمل ہے اس چکناہٹ کی وجہ سے دخول آسان ہو جاتا ہے یہ کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ ان قطروں سے کوئی فرد کمزور نہیں ہوتا۔

حیض یا ماہواری کا خون (Menses)

میں کلب سے واپس آیا ہی تھا کہ بیوی نے مجھے بتایا کہ میری ایک کزن آج بے ہوش ہوگئی تھی اور اسے ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ میں پریشان ہوگیا اور فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کیا تو معلوم ہوا کہ اس کو پہلی بار حیض یا ماہواری کا خون (Menses) آیا چونکہ اسے اس کا کوئی علم نہ تھا جس کی وجہ سے وہ خون دیکھ کر خوف زدہ ہو کر بے ہوش ہوگئی۔ بچی جب بلوغت کی منزل میں داخل ہوتی ہے تو اس کے جسم میں اہم ترین تبدیلی یہ آتی ہے کہ اسے حیض کا خون آنے لگتا ہے۔ جو کہ ایک فطری عمل (Function) ہے۔ یہ خدا کا انعام ہے کہ اس سے عورت کی تکمیل ہو جاتی ہے اور وہ ماں بننے کے قابل ہو جاتی ہے۔ ماں جو دنیا میں سب سے محترم ہستی ہے، جس کے قدموں میں جنت ہے۔

حیض عموماً 6 تا 16 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچیوں کو 10 تا 14 سال کے دوران میں شروع ہوتا ہے جو عموماً 2 تا 8 دن اور زیادہ تر 4 تا 6 دن جاری رہتا ہے۔ اگر یہ 18 سال کے بعد بھی شروع نہ ہو تو کسی ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ بچیوں کو اس عمر سے پہلے اس کا علم ہونا چاہیے تاکہ وہ خوف زدہ ہو کر بے ہوش نہ ہو جائیں۔ حیض کی مدت اسلام میں کم از کم تین دن اور تین راتیں ہیں یعنی پورے 72 گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ 10 دن اور 10 راتیں۔ امام مالک رحمتہ اللہ علیہ اور امام شافعی رحمتہ اللہ علیہ کے نزدیک ایک حیض کی زیادہ سے زیادہ مدت 15 دن ہے جبکہ امام ابوحنیفہ رحمتہ اللہ علیہ کے نزدیک 10 دن ہے۔ حیض کے علاوہ بیماری کی وجہ سے بھی خون آتا ہے جسے استحاضہ کہتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد آنے والا خون نفاس کہلاتا ہے۔ (مبین)

حیضی چکر (Menses Cycle) عموماً 28 دن کا ہوتا ہے۔ یعنی ہر 28 دن کے بعد حیض آتا ہے۔ یاد رہے کہ حیضی چکر کا شمار حیض شروع ہونے کے پہلے دن سے کیا جائے گا مگر بعض خواتین کا یہ چکر کم دنوں (22 دن) اور بعض کا زیادہ (40) دن کا بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ بدل بھی سکتا ہے یعنی کبھی 28 دن اور کبھی 32 دن کا۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ ماہواری کے شروع میں سرخ اور سیاہی مائل خون آتا ہے۔ یعنی یہ خون بالکل سرخ نہیں ہوتا۔ شروع میں یہ زیادہ آتا ہے مگر ایک آدھ دن بعد اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ تیسرے چوتھے دن اس کی رنگت بدل جاتی ہے۔ حتیٰ کہ یہ رطوبت بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اس کی مقدار سب لڑکیوں میں برابر نہیں ہوتی۔ کسی کا زیادہ اور کسی کا کم۔ حیض سارا خون نہیں ہوتا۔ اس میں 50 فیصد خون اور باقی دوسرا مواد ہوتا ہے اور یہ خون دوسرے خون کی طرح جمتا نہیں۔ حمل کے دوران ماہواری کا خون بند ہو جاتا ہے۔ بعض اوقات جاری بھی رہتا ہے مگر ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔

اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔حیض کا سلسلہ عموماً 45 سال تک چلتا ہے اور پھر بند ہو جاتا ہے۔

کبھی کبھار ماہواری کا سلسلہ شروع ہونے کے وقت اس کے چکر (Cycle) میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔بعض لڑکیوں کو زندگی میں پہلی بار ماہواری آنے کے بعد دوسری بار یا اگلی بار ماہواری 28 دن کے بعد نہیں آتی بلکہ کئی ہفتے یا کئی ماہ بعد آتی ہے۔اس کے برعکس کچھ لڑکیوں میں شروع ہی سے ماہواری باقاعدہ ٹھیک وقت پر آنے لگتی ہے۔جن لڑکیوں کو شروع شروع میں ماہواری ٹھیک وقت پر نہیں آتی انہیں بھی کچھ مدت کے بعد اپنے آپ ہی ماہواری ٹھیک وقت پر اور باقاعدہ ہونے لگتی ہے۔بلوغت کے ابتدائی دور میں ماہواری عموماً بے قاعدہ ہوتی ہے۔تاہم اگر ماہواری میں بہت زیادہ بے قاعدگی یا خون کا اخراج لگاتار ہو یا خون کا اخراج بہت زیادہ مقدار میں ہونے لگے تو کسی اچھی ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
(کیول دھیرا)

ماہواری کا چکر (Cycle) معمولی بیماری مثلاً زکام وغیرہ سے ڈسٹرب ہو جاتا ہے۔اس طرح ٹینشن (Tension)' اداسی' افسردگی (Depression)' تشویش اور اضطراب (Anxitey)' ذہنی دباؤ (Stress)' خوف' صدمہ' سفر اور عمومی خراب صحت کی وجہ سے بھی ڈسٹرب ہو کر بند ہو جاتا ہے۔لہٰذا ان دنوں آپ کی صحت اچھی ہونی چاہیے اور آپ کو ذہنی طور پر پرسکون ہونا چاہیے۔

ماہواری کے چکر (Menses Cycle) کے دوران میں عورت کے موڈ میں تبدیلیاں آتی ہیں مثلاً بیض ریزی (Ovulation) کے وقت عورت کا موڈ مثبت (Positive) ہوتا ہے۔اس کا اعتماد (Self Confidence) اور خود توقیری یا شخصی احترام (Self esteem) عروج پر ہوتے ہیں۔مگر ماہواری سے 2 تا 7 دن پہلے موڈ منفی (Negative) ہو جاتا ہے۔اس دوران خواتین کی بہت بڑی تعداد 75 فیصد سے بھی زیادہ شدید ٹینشن (Tension)، اداسی وافسردگی (Deperssion)' تشویش اور اضطراب (Anxiety)' چڑچڑاپن (Irritability)' تھکاوٹ' موت اور اپاہج ہونے کا شدید خوف محسوس کرتی ہیں۔ سردرد کے علاوہ ان کی خود توقیری (Self-esteem) اور خود اعتمادی (Self Confidence) بہت پست ہو جاتی ہیں۔ یہ علامات PMS یعنی Premenstral Syndrome کہلاتی ہیں۔ان دنوں عورتوں میں جرائم کی شرح بڑھ جاتی ہے۔فرانس میں ان دنوں میں ہونے والے جرائم پر PMS کی وجہ سے سزا میں نرمی برتی جاتی ہے چنانچہ مشہور امریکی ڈاکٹر Edgar Berman نے کہا تھا کہ کوئی عورت موڈ کی اس تبدیلی کی وجہ سے کسی اہم عہدے کے لیے ناموزوں (Unfit) ہے۔(Hyde) اسی لیے اسلام میں مرد کو خاندان کا سربراہ (قوام) بنایا ہے۔اور زندگی کی زیادہ تر اور زیادہ اہم ذمہ داریاں عورت کی بجائے مرد کے کندھوں پر ڈالی گئی ہیں۔اس لیے اسلام میں کسی ملک میں عورت کی سربراہی کی گنجائش نہیں۔ ماہواری سے پہلے ان علامات (Symptom) کے علاج کے لیے Progesterone Therapy کی سفارش کی جاتی ہے۔

حیض ایک ناپاک چیز ہے جس کپڑے کو یہ خون لگ جائے اسے دھو کر پاک کیا جائے۔ حضرت اسماء رضی اللہ تعالیٰ عنہا بنت ابوبکر روایت کرتی ہیں کہ ایک عورت نے رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے پوچھا کہ جس کپڑے کو حیض لگ جائے تو کیا کریں۔حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ اس کو چٹکیوں سے مل کر پانی سے دھوڈالنا چاہیے اور پھر اس میں نماز ادا کی جائے۔(بخاری' مسلم)

ایک مسلمان خاتون جتنے دن حیض کی حالت میں رہے اتنے دن نماز نہ پڑھے' روزے ہوں تو روزے نہ رکھے لیکن روزے بعد میں قضا رکھنے فرض ہیں۔البتہ اتنے دنوں کی نمازیں معاف ہیں۔حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے۔فرمایا کہ جن دنوں میں حیض آئے ان میں نماز چھوڑ دے پھر نہائے اور ہر نماز کے وقت وضو کرے اور نماز پڑھے اور روزے رکھے۔ (ابوداؤد) البتہ استحاضہ (ایک بیماری ہے جس میں ماہواری کے 7,6 دنوں کے بعد بھی خون

آ تا رہتا ہے) میں نہ نماز معاف ہے نہ روزے اور نہ ہی مباشرت حرام ہے۔

حائضہ عورت کے ساتھ مباشرت قطعی حرام ہے۔1990ء کی ایک امریکی ریسرچ سے معلوم ہوا کہ حیض میں مباشرت سے میاں بیوی دونوں کو جنسی بیماریاں ایڈز وغیرہ لگنے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔(Stefan) اگر مباشرت کر لی جائے تو سخت گناہ ہے۔قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ:

''اے محبوب (صلی اللہ علیہ وسلم) تم سے حیض کے بارے میں لوگ سوال کرتے ہیں تم فرما دو وہ گندی چیز ہے۔تو حیض میں عورتوں سے بچو۔ان سے قربت نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہولیں۔تو جب پاک ہو جائیں تو ان کے پاس اس جگہ آ ؤ جس کا اللہ پاک نے تمہیں حکم دیا ہے۔ بے شک اللہ دوست رکھتا ہے توبہ کرنے والوں کو اور دوست رکھتا ہے پاک ہونے والوں کو۔'' (سورہ البقرہ آیت 222)

اسی طرح حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا جب کوئی شخص اپنی بیوی سے حیض میں مباشرت کرے تو نصف دینار صدقہ دے۔(ترمذی)

اگرچہ اسلام میں حائضہ عورت سے مباشرت بالکل منع ہے مگر اس کے جسم کے دوسرے حصوں سے لطف اندوز ہونے کی اجازت ہے۔حدیث نبوی ﷺ ہے۔

حضرت انس بن مالک رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ یہودیوں میں کسی عورت کو حیض آ تا تو اسے نہ اپنے ساتھ کھلاتے نہ اپنے ساتھ گھروں میں رکھتے۔صحابہ کرام رضوان اللہ تعالیٰ علیہم اجمعین نے نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم سے سوال کیا تو اس پر رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ارشاد فرمایا۔مباشرت کے سوا ہر شے کرو۔اس کی خبر یہود کو پہنچی تو کہنے لگے نبی (صلی اللہ علیہ والہ وسلم) ہماری ہر بات کے خلاف کرنا چاہتا ہے۔(مسلم، بخاری) اس طرح حضرت معاذ بن جبل رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے عرض کی۔ یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔فرمایا تہبند (ناف) سے اوپر اور اس سے بچنا بہتر ہے۔(ابوداؤد)

حائضہ عورت کے لیے ہر چیز جائز ہے۔سوائے نماز، روزہ، خانہ کعبہ کے اندر جانا، اس کا طواف کرنا، سجدہ شکر اور سجدہ تلاوت کے۔اسی طرح ایسی عورت قرآن مجید کو نہ چھوئے، نہ پڑھے البتہ قرآن سن سکتی ہے۔

ماہواری کے چند دنوں میں اگر تھوڑی سی احتیاط رکھی جائے تو مناسب ہوگا۔ان دنوں نیند ٹھیک آنی چاہیے تا کہ دن کے وقت بے چینی محسوس نہ ہو۔لڑکی اگر ماہواری کو عام روٹین کی چیز سمجھ کر پریشان نہیں ہوتی اور ہمیشہ کی طرح دن بھر اپنے کاموں میں مصروف رہتی ہے تو یقیناً وہ رات کو نیند کے مزے لوٹے گی۔

ماہواری کے دنوں میں خوراک تھوڑی سی تبدیل کر لی جائے۔ عام دنوں کے مقابلے میں اسے ٹھوس کی جگہ نرم اور ہلکی خوراک لینی چاہیے۔دودھ پھلوں کا رس اور پانی کی زیادہ مقدار لینی چاہیے۔ ہری تازہ سبزی اور پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہے۔تلی ہوئی ثقیل اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔خوراک سادہ اور زود ہضم ہو۔

ماہواری کے دنوں میں جسم کے اندر کچھ خاص قسم کے غدود رطوبت خارج کرتے ہیں اور ان کی وجہ سے پسینے سے ہلکی بدبو آنے لگتی ہے۔جو نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی بری لگتی ہے۔اس بدبو سے محفوظ رہنے کے لیے جسم پر خوشبودار پاؤڈر یا کوئی خوشبودار سپرے وغیرہ استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ماہواری کے خون سے جسم اور کپڑوں کو بچانے کے لیے کئی قسم کے پیڈ استعمال میں لائے جاتے ہیں یہ ''سینیٹری ٹاول'' بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ اس قسم کے پیڈ زیادہ صاف ستھرے، آرام دہ اور جراثیم سے پاک ہوتے ہیں اور اس کے استعمال سے کافی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہ پیڈ اس طرح کے بنے ہوتے ہیں کہ یہ خون کو جذب کر لیتے ہیں۔ بہت سی بچیاں بازاری پیڈ کی بجائے گھر کے تیار شدہ روئی اور کپڑے کے پیڈ استعمال کرتی ہیں۔ ایسے پیڈ بناتے وقت دھیان رکھا جائے کہ روئی اور کپڑا صاف ستھرا ہو۔ کھردرا نہ ہو، جراثیم سے پاک ہو اور خون کو اچھی طرح جذب کر سکے۔

لگاتار ایک پیڈ استعمال کرنے کی بجائے پیڈ کو بدلنا چاہیے۔ ایک پیڈ کو زیادہ دیر استعمال کرنے کی صورت میں بدبو پیدا کر دیتا ہے اور خارش وغیرہ بھی ہو سکتی ہے جو بعد ازاں بڑھ سکتی ہے۔

کیا ہر عورت کو ماہواری آتی ہے؟

مجھے ایک نوجوان لڑکی نے فون کیا کہ اسے ماہواری نہیں آتی۔ اس کی خواہش تھی کہ میں اس کی شادی کسی ایسے مرد کے ساتھ کروانے میں مدد کروں جس کو بچوں کی ضرورت نہ ہو۔ عموماً ہر عورت کو ماہواری آتی ہے، مگر بعض خواتین کو ماہواری نہیں آتی۔ ایسی خواتین بچہ پیدا نہیں کر سکتیں۔

حج اور عمرے کے دوران میں ماہواری کا مسئلہ

آج سے 30,25 سال پہلے پاکستان سے عموماً بوڑھے مرد اور عورتیں حج کے لیے جاتے تھے۔ بوڑھی عورتوں کی ماہواری بند ہو چکی ہوتی تھی۔ اب اللہ تعالیٰ کے فضل سے نوجوان نسل بھی حج اور عمرے کے لیے جاتی ہے کیونکہ ماہواری کے دوران میں خانہ کعبہ کا طواف نہیں کیا جا سکتا۔ اس مسئلے کے حل کے لیے کئی طرح کی ادویات موجود ہیں۔ خواتین ماہواری کو عارضی طور پر روکنے کے لیے ان ادویات کا استعمال کرتی ہیں۔ بعض اوقات ماہواری مستقل طور پر بند ہو جاتی ہے۔ اگرچہ ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے تاہم اس صورت میں فوری طور پر کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔

بے قاعدہ ماہواری سے بچہ پیدا نہیں ہوتا

بہت سی خواتین کو ماہواری تو آتی ہے مگر وہ باقاعدہ (Regular) نہیں ہوتی۔ ان کو کبھی 28 دن کے بعد آتی ہے اور کبھی 40 دن کے بعد۔ اگر ماہواری باقاعدہ نہ ہو تو بچہ پیدا نہیں ہوتا۔

ماہواری ایک تکلیف دہ امر ہے —؟

اکثر خواتین کی ماہواری نارمل ہوتی ہے اور انہیں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی۔ البتہ کچھ خواتین ماہواری کے دوران کمر درد، سر درد، پیٹ اور پیڑو Pelvic Region کے درد، متلی اور پریشر Pressure کے احساس کی شکایت کرتی ہیں۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم مسئلہ ماہواری کا درد کے ساتھ آنا ہے۔ تھوڑا بہت درد تقریباً ہر عورت کبھی نہ کبھی محسوس کرتی ہے یہ سب کچھ نارمل ہے۔ ان دردوں کو اسپرین یا پیناڈال وغیرہ سے کنٹرول کیا جا سکتا ہے۔

(کیول دھیر)

ماہواری کے دنوں میں پیدا ہونے والی تکلیف دہ حالت نہ سنگین ہوتی ہے اور نہ ہی مستقل۔ اس لیے لڑکی کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ ایسی تکلیف کو عام سمجھ کر اپنے آپ کو معمول کے کاموں میں مصروف رکھنا چاہیے۔ جو لڑکیاں ایسی کسی تکلیف کو زیادہ محسوس کرتی ہیں اور اکثر لیٹی رہتی ہیں وہ عموماً ذہنی تناؤ (Stress) کا شکار ہو کر تکلیف دہ حالت میں پھنس جاتی ہیں۔

ماہواری کا آنا کسی بھی لڑکی کے لیے کسی بھی طرح تشویش کا باعث نہیں ہونا چاہیے۔ لڑکی کو

بخوبی سمجھ لینا چاہیے کہ یہ قدرت کا ایک عام جسمانی عمل (Process) ہے۔ عموماً اسے بتایا جاتا ہے کہ ماہواری کے دنوں میں لڑکی کی ذہنی اور جسمانی حالت ایک بیمار جیسی ہوتی ہے اور ان دنوں اسے زیادہ آرام کرنا چاہیے۔ یہ بھی محض ایک غلط فہمی ہے۔ ماہواری کے دنوں میں اس کی حالت ایک مریض جیسی نہیں ہوتی بلکہ جوان ہوتی ہوئی لڑکی کے لیے تو یہ اس کے صحت مند ہونے کی علامت ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے نشوونما حاصل کرنے کا عمل ہوتا ہے۔ اس لیے اسے اپنے آپ کو بیمار سمجھ کر بستر پر لیٹے نہیں رہنا چاہیے۔ بلکہ عام دنوں کی طرح روزمرہ کے کام کاج میں حصہ لینا چاہیے۔ اس سے وہ اپنے قدرتی ماحول میں مصروف رہ کر غیر قدرتی پن محسوس نہیں کرتی۔

بعض بچیوں کو حیض تکلیف دہ ہوتا ہے جو کہ ایک بیماری Dysmenorrhea ہے۔ یہ دو طرح کا ہوتا ہے پہلی قسم میں تکلیف رحم (Uterus) کے اعضا کی اینٹھن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کا سبب موروثی' جسمانی اور نفسیاتی بھی ہو سکتا ہے۔ یہ عموماً نوجوانی کے آغاز میں ہوتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم میں نسبتاً بڑی عمر میں تکلیف ہوتی ہے۔ اس کا سبب عموماً اعضائے تناسل کا سکڑنا ہوتا ہے۔

حیض کا درد اکثر نفسیاتی ہوتا ہے۔ اکثر بچیوں نے سن رکھا ہوتا ہے کہ حیض سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس لیے وہ حیض کے آنے کے آغاز سے ہی اس سے خوف زدہ ہوتی ہیں اور پھر اس خوف کی وجہ سے رحم میں اینٹھن اور تکلیف پیدا ہو جاتی ہے۔ بچیوں کو علم ہونا چاہیے کہ عموماً حیض کوئی تکلیف دہ چیز نہیں لہٰذا وہ پرسکون (Relax) رہیں۔ اس صورت میں ان کو حیض کی تکلیف نہ ہوگی۔ البتہ کچھ خواتین کو ماہواری سے دو تین دن پہلے تھکاوٹ، سر درد، کمر کا درد، پیٹ کا درد شروع ہو جاتا ہے اور ان کی چھاتیاں سوج جاتی ہیں۔ کچھ خواتین کو پوری ماہواری کے دوران میں درد ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اگر تکلیف کچھ زیادہ ہو تو کسی ماہر خاتون ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

ماہواری میں نہانا خطرناک ہے ؟

ہمارے ہاں خصوصاً کم پڑھی لکھی خواتین میں یہ بات بہت معروف ہے کہ ماہواری کے دنوں میں نہانے اور اعضائے مخصوصہ کو پانی وغیرہ سے صاف کرنے سے نہ صرف بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں بلکہ موٹاپا بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے اکثر خواتین ان دنوں پانی سے پرہیز کرتی ہیں۔ حالانکہ ماہواری کے دنوں میں لڑکی کو روزانہ اپنے جنسی اعضاء کی صفائی خاص طور پر کرنی چاہیے۔ عضو مخصوصہ کی اچھی طرح صفائی نہ کرنے سے خون کا کچھ نہ کچھ حصہ یہاں جم کر بدبو پیدا کر سکتا ہے۔ لگاتار کئی دن تک صفائی نہ کرنے سے سوزش پیدا ہو سکتی ہے۔ خارش اور بعض اوقات ہلکے زخم بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ماہواری کے دوران غسل یا جسمانی صفائی کے لیے موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس سلسلے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہونا چاہیے کہ ماہواری کے دوران نہانا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

(کیول دھیر)

ماہواری کے دوران میں مباشرت سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے

اِسلام میں ماہواری کے دوران میں مباشرت کرنا سخت گناہ اور حرام ہے۔ دوسری طرف مغرب میں یہ حرام کاری عام ہے۔ اب سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا ماہواری کے دوران میں مباشرت کرنے سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ ایسا ہونا ممکن ہے مگر ایسا ہونا نہ ہونے کے برابر ہے۔

مباشرت (Intercourse) ایک تکلیف دہ امر ؟

ازدواجی زندگی کی بنیاد مباشرت ہے۔ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے جائز طریقے سے جنسی خواہش کی تکمیل کو صدقہ اور نیکی قرار دیا جس کا زوجین کو ثواب ملتا ہے۔ (صحیح مسلم)

پاکستانی معاشرے میں یہ بات بہت معروف ہے کہ خواتین کے لیے مباشرت ایک تکلیف دہ

چیز ہے۔جس کی وجہ سے اکثر خواتین جنسی عمل سے خوف زدہ ہوتی ہیں۔ یہ خواتین مباشرت سے لطف اندوز نہیں ہوتیں اور اپنے خاوند کے ساتھ بھرپور تعاون نہیں کرتیں۔ جو بیوی مباشرت میں اپنے خاوند کے ساتھ تعاون نہ کرے اللہ تعالیٰ کے نبی حضور اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے ارشاد کے مطابق فرشتے ساری رات اس پر لعنت بھیجتے ہیں۔

(مسلم، بخاری، نسائی)

بنیادی طور پر جنسی عمل میاں بیوی دونوں کے لیے بہت ہی لطف اور سکون دینے والا عمل ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ''اس نے تمہاری ہی جنس سے تمہارے لیے جوڑے پیدا کیے تاکہ ان کے ساتھ مل کر تم سکون و اطمینان حاصل کرو۔ (سورۃ روم آیت 21) اگرچہ شروع میں ایک آدھ بار پردہ بکارت کے پھٹنے کی وجہ سے خواتین کو کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ البتہ بعض خواتین کو مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے جو کہ ایک بیماری ہے جسے (Dyspareunia) کہا جاتا ہے۔اس کی وجہ عموماً یا تو مباشرت کا خوف ہوتا ہے یا پھر فرج (Vagina) میں انفکشن وغیرہ ہوتی ہے۔بعض اوقات عورت مباشرت کے لیے پوری طرح تیار نہیں ہوتی جس کی وجہ سے اس کی فرج میں مناسب چکنائی (Lubrication) نہیں ہوتی۔ چنانچہ عورت مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہے۔اس طرح کبھی کبھار پردہ بکارت مکمل طور پر نہیں پھٹتا، اس سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔اس کے علاوہ فرج یا اندام نہانی (Vulva) میں کوئی خرابی مثلاً الرجی یا انفکشن وغیرہ بھی ہوسکتی ہے۔عموماً مباشرت بذات خود تکلیف دہ امر نہیں۔ اگر بیوی مباشرت کے دوران پرسکون اور ریلیکس (Relax) رہے تو تکلیف کم ہوگی۔ تاہم بعض اوقات گہرا دخول اور زوردار جھٹکے بھی تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ عموماً مباشرت کی تکلیف پہلی چند مرتبہ کی مباشرت میں ہوتی ہے۔بعد ازاں لطف ہی لطف۔

(مبین)

مباشرت کا شرعی طریقہ

مباشرت کے بہت سے طریقے ہیں بلکہ سیکڑوں طریقے ہیں۔معروف طریقہ مشنری طریقہ ہے اس میں عورت نیچے جبکہ خاوند اوپر ہوتا ہے۔اگرچہ اس میں دخول آسان ہے مگر اس میں ذکر (Penis) بظر (Clitoris) کو ٹچ نہیں کرتا جس کی وجہ سے عورت اس طریقے سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتی۔ یہ طریقہ سرعت انزال کے لیے بھی بدترین ہے۔ ہمارے ہاں یہ طریقہ ہی سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔بعض لوگ جہالت کی بنا پر اسے اسلامی طریقہ قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سی خواتین اپنے خاوندوں کو مباشرت کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنے کی اجازت نہیں دیتیں۔ حالانکہ اللہ رب العزت کے پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے کسی طریقہ کو اسلامی قرار نہیں دیا۔عورت کے زیادہ جنسی لطف کے لیے مرد نیچے اور عورت اوپر والا طریقہ زیادہ مفید ہے۔ اس میں عورت اپنی مرضی سے بظر (Clitoris) کو ذکر (Penis) کے ساتھ رگڑ سکتی ہے اور سرعت انزال کے لیے بھی یہ طریقہ مفید ہے۔ مدینہ میں شروع شروع میں مشنری طریقہ کے علاوہ دوسرے طریقے رائج نہیں تھے۔ حضرت جابر رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا چنانچہ ''تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتیوں میں جاؤ'' اگر کوئی چاہے تو پیچھے کی طرف رہ کر بھی مباشرت کرسکتا ہے لیکن مباشرت صرف ایک راستے (فرج) سے ہونی چاہیے۔ (مسلم) یہودیوں کے اثر کی وجہ سے مدینہ میں انصار مشنری طریقے کے علاوہ دوسرے طریقوں کو جائز نہیں سمجھتے تھے، حتیٰ کہ قرآن مجید میں آیت نازل ہوئی۔ ''تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ۔'' (سورہ البقرہ آیت 223) البتہ مقعد میں دخول قطعی حرام ہے۔

کیا پہلی رات مباشرت ضروری ہے؟

ہمارے ہاں یہ بات بہت مشہور ہے کہ اگر سہاگ رات مباشرت نہ کی جائے تو ولیمہ جائز نہیں

بلکہ حرام ہوجاتا ہے۔ اس مفروضے کا بھی حقیقت سے کوئی تعلق نہیں۔ پہلی رات مباشرت ہرگز ضروری نہیں۔

مباشرت کا خوف

مجھے ایک خاتون نے فون کیا اور بتایا کہ اس کی شادی کو 9 سال ہوگئے ہیں۔ مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہوئی۔ دراصل ایسی خواتین کو مباشرت کا خوف ہوتا ہے۔ اس خوف کی وجہ سے جسم اکڑ جاتا ہے، فرج کا منہ بند ہوجاتا ہے اور پھر دخول نہیں ہوسکتا۔ یہ مسئلہ اگرچہ عام نہیں مگر پاکستان میں موجود ہے۔ مجھے ایک ڈاکٹر نے فون کیا کہ اس کی شادی کو دو سال ہوگئے ہیں مگر ابھی تک مباشرت نہیں ہوسکی۔ اس کی بیوی بھی ڈاکٹر ہے اور بیوی کو مباشرت کا خوف ہے۔ بیوی نے ایک بار میاں سے کہا کہ وہ اسے بے ہوشی کا ٹیکہ لگائے اور پھر مباشرت کرے مگر یہ طریقہ بھی کامیاب نہ ہوسکا۔ پھر بیوی نے کہا کہ میاں پہلے سے دوگنا ٹیکہ لگا کر مباشرت کرے مگر پھر بھی مباشرت نہ ہوسکی۔ خوف چونکہ اس کے لاشعور میں تھا جو کبھی نہیں سوتا۔ لہٰذا جب بھی میاں مباشرت کی کوشش کرتا تو اس کا جسم اکڑ جاتا اور فرج بند ہوجاتی۔ لڑکی کی ماں نے کہا کہ یہ کیا بات ہوئی لوگ تو Rape یعنی زنا بالجبر کر لیتے ہیں۔ ایسی عورت کو Rape نہیں کیا جاسکتا۔ میری ایک کلائنٹ کے خاوند کو مشورہ دیا گیا کہ وہ بیوی کو شراب پلا کر یا ٹانگیں باندھ کر مباشرت کرے۔ دونوں طریقے ناکام ہوئے۔ ایسی صورت میں جب تک خوف ختم نہ ہو مباشرت نہیں ہوسکتی۔ ایسی صورت میں کسی اچھے ماہر نفسیات سے مدد لی جائے جو خوف کو ختم کر سکے۔ یا پھر ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ____ خواتین کے لیے'' سے مدد لیں۔ ہم ایسے بہت سے جوڑوں کی مدد کر چکے ہیں۔ اگر خوف ختم نہ ہو تو عموماً طلاق ہوجاتی ہے۔

مباشرت کے بعد منی کا باہر آجانا

اکثر خاوند مجھے کال کرتے ہیں کہ جب وہ مباشرت کے بعد علیحدہ ہوتے ہیں تو ان کی ساری منی بیوی کی فرج سے باہر آجاتی ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ مباشرت کے دوران میں جب خاوند کا انزال ہوجاتا ہے تو ساری منی بیوی کے اندر چلی جاتی ہے۔ لیکن جب یہ منی باہر آجاتی ہے تو میاں بیوی پریشان ہوجاتے ہیں۔ ان کا خیال ہوتا ہے کہ اس طرح بچہ پیدا نہیں ہوگا۔ حقیقت یہ ہے کہ منی کے اندر سپرم ہوتے ہیں جس سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔ یہ سپرم تو عورت کے اندر چلے جاتے ہیں جب کہ منی باہر آجاتی ہے۔ یہ کوئی مسئلہ اور پریشانی کی بات نہیں بلکہ نارمل بات ہے۔

آرگیزم (Orgasm)

جنسی لطف کی انتہا کو آرگیزم کہا جاتا ہے۔ مرد اور عورت کے آرگیزم میں فرق ہے۔ مرد کے آرگیزم کے فوراً بعد انزال (Discharge) ہو جاتا ہے جبکہ عورتوں کا مردوں کی طرح انزال نہیں ہوتا۔ البتہ پانچ فیصد عورتیں پانی کا اخراج کرتی ہیں۔ مرد آرگیزم کی حد تک جلد پہنچ جاتا ہے۔ اور اس کا دورانیہ بھی مختصر ہوتا ہے اور وہ جلد نارمل حالت میں آجاتا ہے۔ جبکہ عورت دیر سے آرگیزم حاصل کرتی ہے اور اس کا آرگیزم دیر تک رہتا ہے۔ اسے نارمل ہونے میں بھی نسبتاً زیادہ وقت لگتا ہے۔ ایک بڑا فرق یہ ہے کہ مرد تقریباً ہر بار آرگیزم حاصل کرلیتا ہے جبکہ صرف 30 فیصد عورتیں ہر بار آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ جبکہ 10 فیصد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ ان کو نفسیاتی علاج اور بعض اوقات آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ مرد عموماً ایک مباشرت میں ایک آرگیزم حاصل کرتا ہے جبکہ 33 فی صد عورتیں ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتی ہیں۔ ایک تجربہ میں ایک عورت نے 100 آرگیزم حاصل کیے۔ اس کے علاوہ مرد عموماً پہلے آرگیزم میں زیادہ لطف اٹھاتا ہے جبکہ عورت دوسرے تیسرے آرگیزم میں زیادہ لطف اٹھاتی ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق اگر چاہیں تو تمام عورتیں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مزید برآں عورتیں مباشرت کی نسبت خودلذتی سے جلد آرگیزم حاصل کرلیتی ہیں۔

(Hite:Hyde)

عورتوں کا آرگیزم دو طرح کا ہے۔

1۔ دخولی (Vaginal)

2۔ بظری (Clitoral)

ماسٹر اینڈ جانس کی ریسرچ کے مطابق ہر عورت بلاواسطہ یا بالواسطہ (Directly or Indirectly) بظر (Clitoris) کے اشتعال (Stimulation) سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہے جبکہ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ تقریباً 80 فیصد عورتیں بظر کے اشتعال سے اور باقی دخول (Penetration) سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق تقریباً تمام عورتوں کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے بظری اشتعال کی ضرورت ہے۔ یعنی بہت بڑی تعداد صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتی ' چاہے مباشرت دو گھنٹے جاری رہے۔ عورت کا اصل حساس حصہ بظر ہے جو کہ فرج سے دور اندرونی لبوں کے اوپر والے حصہ میں مرغی کی کلغی کی طرح ہوتا ہے۔ عام مباشرت میں ذَکر (Penis) اس کو ٹچ نہیں کرتا۔ لہٰذا اکثر عورتوں کے آرگیزم کے لیے ضروری ہے کہ خاوند یا بیوی خود مباشرت کے دوران میں بظر کو انگلی سے مشتعل (Stimulate) کرے۔ چونکہ ہمارے ہاں میاں بیوی دونوں اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کی وجہ سے عورتوں کی بہت بڑی تعداد آرگیزم حاصل نہیں کرتی جس کی وجہ سے ان کی جنسی زندگی خوشگوار نہیں ہوتی۔ عورت کا مباشرت کے دوران میں آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں بلکہ اگر عورت مباشرت سے پہلے یا مباشرت کے بعد دخول کی بجائے ''بظری اشتعال'' (Clitoral Stimulation) جو انگلی سے بھی ہوسکتا ہے' سے بھی آرگیزم حاصل کرے تو بھی وہ بھرپور جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے۔

اکثر ماہرین کے مطابق لطف کے لحاظ سے دخولی اور بظری آرگیزم دونوں برابر ہیں جبکہ ہائٹ کے سروے کے مطابق دخولی آرگیزم کی نسبت بظری آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔ دوسرے الفاظ میں عورت کے جنسی لطف کے لیے دخول ضروری نہیں بلکہ بظر کو کسی بھی چیز مثلاً انگلی سے مشتعل کر کے بھرپور جنسی لطف حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اسی لیے مغرب میں 90 فیصد سے زیادہ خواتین خود لذتی کے دوران بظر ہی کو مشتعل کرتی ہیں۔ دخولی آرگیزم کی صورت میں ضروری ہے کہ مرد 5 تا 10 منٹ مباشرت کو جاری رکھ سکے کیونکہ عورت کو آرگیزم کے لیے دخول کے بعد 5 منٹ سے زیادہ تیز سٹروکنگ (Stroking) کی ضرورت ہے جبکہ مردوں کی بہت بڑی تعداد تقریباً 90 فیصد فطری طور پر 2 منٹ سے ساڑھے تین منٹ سے زیادہ دیر تک مباشرت جاری نہیں رکھ سکتی۔ لہٰذا عورت کے آرگیزم کے لیے بظر کا اشتعال ضروری ہے چاہے انگلی سے ہو۔ البتہ بعض خواتین صرف پستان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں اور کچھ خواتین صرف تصور کی مدد سے ہی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

ایک عورت کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ بہت سی عورتوں کے لیے قربت کا احساس، چھونے (Touch) کا احساس' ہاتھ پھیرنے اور خاوند کی طرف سے بوس و کنار کا عمل یعنی فور پلے (Foreplay) زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے جس سے وہ جنسی لطف اور سکون حاصل کر لیتی ہیں۔ (ذاکر)

کیا عورت ہر بار آرگیزم حاصل کرتی ہے؟

مرد عموماً مباشرت میں ہر بار آرگیزم حاصل کرتے ہیں مگر عورتیں ہر بار آرگیزم حاصل نہیں کر سکتیں، لیکن اکثر عورتیں آرگیزم کے بغیر صرف فور پلے سے بھی لطف اندوز ہوتی ہیں اور ان کی ازدواجی زندگی خوشگوار ہوتی ہے۔

عورتوں کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے ——؟

عام خیال ہے کہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے عورت کو مباشرت میں ہر بار آرگیزم حاصل کرنا چاہیے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں۔ 1994ء میں امریکہ کی شکاگو یونیورسٹی کی ایک ریسرچ کے مطابق صرف 33 فیصد سے کچھ کم عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شادی

کے شروع میں یعنی جوانی میں عورتیں کم آرگیزم حاصل کرتی ہیں جبکہ 30 سال کے بعد عورتیں زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ایک سروے میں 50 فیصد خواتین نے تسلیم کیا کہ اگرچہ وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل نہیں کرتیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بے حد خوشگوار ہے۔ دوسری طرف بہت سی خواتین نے بتایا کہ وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار نہیں۔اگرچہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے آرگیزم ضروری ہے مگر صرف آرگیزم کافی نہیں بلکہ ایک محبت اور خیال رکھنے والا (Caring) انسان بھی ضروری ہے۔

(ذاکر:Stefan)

عورت کتنے طریقوں سے آرگیزم حاصل کرسکتی ہے؟

عورتیں ایک سے زیادہ طریقوں سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔زیادہ تر عورتیں بظر کو مشتعل کرنے سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔صرف 30 فی صد خواتین مباشرت میں دخول سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ کچھ عورتیں فرج کے اندر جی سپاٹ کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں اور کچھ پستانوں کے اشتعال سے آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں اور بعض صرف جنسی تصور سے ہی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

کیا ہر آرگیزم ایک جیسا ہی ہوتا ہے؟

مختلف طریقوں سے حاصل کیے گئے آرگیزم کا لطف بھی مختلف ہوتا ہے۔عموماً بظر کو چھیڑنے سے حاصل ہونے والا آرگیزم زیادہ پُر لطف ہوتا ہے۔ کچھ عورتیں جی سپاٹ کے اشتعال سے حاصل کیے گئے آرگیزم سے زیادہ لطف اٹھاتی ہیں۔اس کے علاوہ جگہ، ماحول اور حالات بھی آرگیزم کے لطف کو متاثر کرتے ہیں۔عورت ریلکس ہو اور اچھے موڈ میں ہو تو آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہوگا۔

اگر عورت آرگیزم حاصل نہ کرے

خواتین کی عظیم اکثریت ہمیشہ آرگیزم حاصل نہیں کرتی۔بعض مرد جلد منزل (ڈسچارج) ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے عورت آرگیزم حاصل نہیں کر پاتی۔آرگیزم حاصل نہ ہونے کی وجہ سے کچھ عورتیں تو برا محسوس نہیں کرتیں مگر بہت سی خواتین شدید جھنجلاہٹ (Frustration) محسوس کرتی ہیں کیونکہ ان کا بظر سوج جاتا ہے اور ان کو نارمل ہونے میں دو اڑھائی گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ان میں سے کچھ عورتیں بے راہ روی کی طرف نکل جاتی ہیں۔کچھ صبر کر لیتی ہیں ایسی ہی ایک معزز خاتون نے مجھے بتایا کہ اس کے میاں جلد فارغ ہو جاتے ہیں اور وہ آرگیزم حاصل نہیں کر پاتی۔میاں تو دودھ پی کر سو جاتے ہیں مگر یہ ساری رات تڑپتی رہتی ہیں۔ایسی ہی ایک دوسری عورت نے مجھے بتایا کہ وہ آرگیزم حاصل نہ کرنے کی وجہ سے گناہ آلود زندگی بسر کر رہی ہے۔ایسی صورت میں بیوی خود یا اس کا میاں اس کے بظر کو چکنی انگلی سے مشتعل کرے حتیٰ کہ وہ آرگیزم حاصل کر لے۔

عورت کے آرگیزم حاصل نہ کرنے کی وجہ

عورت کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے 20 تا 30 منٹ کے فور پلے (پیار و محبت کی چھیڑ چھاڑ) کی ضرورت ہوتی ہے۔اس کے علاوہ دخول کے بعد چار پانچ منٹ تیز جھٹکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں لوگوں کو فور پلے کی اہمیت کا علم نہیں لہٰذا وہ فور پلے نہیں کرتے۔مزید برآں ہمارے ہاں اکثر مرد سرعت انزال کا شکار ہیں یعنی وہ جلد ڈسچارج ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے وہ دخول کے بعد زیادہ دیر تک مباشرت نہیں کر سکتے جس کی وجہ سے بیوی آرگیزم حاصل نہیں کر پاتی۔بعض اوقات خاوند فور پلے کے ذریعے بیوی کے جذبات کو مشتعل کرتا ہے مگر دخول میں دیر کر دیتا ہے جس کی وجہ سے بیوی کے جذبات ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور وہ آرگیزم حاصل نہیں کر پاتی۔

اس کے علاوہ مداخلت کا خوف مثلاً بچوں کا سکول سے گھر آ جانا، فون کی گھنٹی کا بج جانا، باہر

کے دروازے کی گھنٹی کا بجنا، کمرے سے باہر آوازوں کا آنا۔ تشویش و اضطراب (Anxiety) ڈپریشن، ٹینشن، احساس گناہ، مختلف ادویات کے منفی اثرات اور PC مسلز کا ڈھیلا ہونا بھی ایک وجہ ہوسکتی ہے۔

بچہ کی پیدائش کے لیے عورت کا انزال (Orgasm) ضروری ہے — ؟

میرے ایک کلائنٹ کے بھائی کی شادی ہوئی۔ لیکن بیوی اس شادی سے مطمئن نہ تھی' کیونکہ وہ آرگیزم حاصل نہ کرتی تھی۔ بعدازاں اس عورت کے بچہ پیدا ہوگیا تو میرے کلائنٹ نے اپنی بھابی سے طنزیہ کہا کہ تم تو کہتی تھی کہ میاں مجھے مطمئن نہیں کر پاتا۔ تو پھر یہ بچہ کیسے پیدا ہوگیا۔ موجودہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچہ کی پیدائش کے لیے صرف مرد کا انزال ضروری ہے۔ عورت کی طرف سے صرف بیضہ (Ovum) کی ضرورت ہے اور بیضہ کے اخراج کا عورت کے انزال یعنی آرگیزم کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (ذاکر)

جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی دونوں کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے — ؟

ہمارے ہاں عام لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور بچہ کی پیدائش کے لیے دونوں میاں بیوی کا ایک ہی وقت جنسی عروج پر پہنچنا ضروری ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے دونوں کا آرگیزم (جنسی عروج) حاصل کرنا ضروری ہے۔ چاہے میاں بیوی میں سے ایک پہلے آرگیزم حاصل کرلے اور دوسرا بعد میں۔ اسی طرح بچہ کی پیدائش کے لیے صرف مرد کا انزال ضروری ہے۔ البتہ اگر آپ کو بیٹے کی خواہش ہے تو اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کرلے تو مفید ہے۔ نبی کریم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے کہ میاں بیوی میں سے جس کا پانی غالب آئے گا اولاد اس پر ہوگی۔ (مشکوٰۃ) ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جو مرد سے پہلے آرگیزم حاصل کرتی ہیں (چاہے طریقہ کوئی بھی ہو) وہ سیکس Sex سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ (ذاکر)

عورتیں بھی مباشرت میں مردوں کی طرح منی کا اخراج کرتی ہیں — ؟

لاعلمی کی بنا پر ہمارے ہاں یہ بات بھی مشہور ہے کہ عورت بھی مباشرت میں مرد کی طرح منی کا اخراج کرتی ہے۔ اس اخراج کی کوئی حقیقت نہیں۔ اگرچہ عورتیں جب جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں تو ان کی فرج (vagina) گیلی ہو جاتی ہے اور یہ چیز اس چیز کی علامت ہے کہ عورت مباشرت کے لیے تیار ہے اور یہ رطوبت اس لیے ہوتی ہے کہ دخول آسان ہو اور عورت اور مرد کو مباشرت میں تکلیف نہ ہو۔ مگر عورتیں ہرگز مردوں کی طرح آرگیزم یعنی جنسی عروج میں منی خارج نہیں کرتیں۔ البتہ 5 فیصد عورتیں جنسی عروج میں ایک خاص قسم کا مادہ خارج کرتی ہیں جو پیشاب کی نالی سے نکلتا ہے اور بالکل صاف شفاف ہوتا ہے مگر یہ پیشاب نہیں ہوتا۔ (دستور: ذاکر)

کیا ہر مرد آرگیزم حاصل کرتا ہے

تقریباً سارے مرد آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں۔ تاہم ایسے مرد بھی ہیں جو منزل (ڈسچارج) ہوجاتے ہیں مگر آرگیزم حاصل نہیں کرتے۔ بعض مرد ایک جگہ آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری جگہ نہیں۔ اسی طرح بعض خاوند ایک بیوی کے ساتھ آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں مگر دوسری کے ساتھ آرگیزم حاصل نہیں کرتے۔ اس کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔

کیا مرد بھی زیادہ آرگیزم حاصل کرسکتا ہے

مرد عموماً ایک مباشرت میں ایک ہی آرگیزم حاصل کرتے ہیں۔ تاہم بعض مرد خصوصی تربیت سے ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر لیتے ہیں۔ اس کے لیے ہماری کتاب ''ازدواجی خوشیاں ___ مردوں کے لیے'' کا مطالعہ کیا جائے۔ اگر ایک خاوند ایک رات میں ایک سے زیادہ بار مباشرت کرتا ہے تو وہ پہلی مباشرت سے زیادہ لطف اندوز ہوتا ہے اور ہر بعد والی مباشرت کے لطف میں کمی آتی جائے گی۔

مرد کا سپرم اور عورت کا انڈہ کتنی دیر زندہ رہتا ہے؟

مرد کا سپرم عورت میں داخل ہو کر 3 تا 5 دن تک زندہ رہتا ہے۔ یہ سپرم مرد کی منی میں ہوتے ہیں۔ عورت کے پیٹ میں انڈے ہوتے ہیں، اور ہر ماہ حمل کے لیے ایک انڈہ نیچے آتا ہے۔ اس عمل کو بیضہ ریزی (Ovulation) کہا جاتا ہے۔ بیضہ ریزی کے بعد عورت کا انڈہ تقریباً 24 گھنٹے زندہ رہتا ہے۔

جنسی لطف صرف مردوں کے لیے ـــــ؟

ہمارے ہاں یہ بات معاشرے میں معروف ہے کہ جنسی لطف صرف مرد کے لیے ہے۔ عورت کا کام صرف یہ ہے کہ وہ مرد کو ہر طرح سے جنسی لطف فراہم کرے۔ اس لیے ہمارے ہاں بیوی صرف خاوند کو جنسی لطف فراہم کرنے والی ایک مشین ہے جسے خود جنسی لطف کی ضرورت نہیں۔ ہمارے ہاں عورت کا جنسی لطف حاصل کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ اللہ نے جنسی ملاپ میں دونوں میاں بیوی کے لیے سکون رکھا ہے۔ چونکہ ہمارے معاشرے میں عورت کا Sex سے لطف اندوز ہونا بہت اچھا نہیں سمجھا جاتا' جس کی وجہ سے عورت کی جنسی تسکین کا بندوبست یا کوشش نہیں کی جاتی۔ جس کی وجہ سے عورت شدید فرسٹریشن (Frustration) کا شکار ہوتی ہے نتیجتاً گھر لڑائی جھگڑوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔

سیکس (Sex) ایک گندی چیز ـــــ؟

تقریباً پوری دنیا میں سیکس کو ایک گندی اور ناپسندیدہ چیز سمجھا جاتا ہے۔ (دستور) اس لیے خواتین کے بہت سے جنسی مسائل کی بڑی وجہ یہی غلط تصور ہے۔ اسلام میں بغیر نکاح کے جنسی عمل نہ صرف بری اور گندی چیز ہے بلکہ بہت بڑا گناہ ہے۔ جبکہ نکاح کے بعد جنسی عمل (Sex) نہ صرف گندی چیز نہیں بلکہ ایک پسندیدہ عمل ہے۔ جس کو اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم نے صدقہ اور نیکی قرار دیا ہے۔ نکاح کے بعد جنسی عمل میں شریک ہو کر میاں بیوی دونوں اجرو ثواب کے مستحق ہو جاتے ہیں۔

کیا عورت سیکس (Sex) کو پسند نہیں کرتی ـــــ؟

لوگوں میں ایک عام خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ عورتیں عموماً جنسی عمل کو زیادہ پسند نہیں کرتیں۔ اس خیال کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جنسی عمل کے دوران میں عورتیں عموماً Active کی بجائے Passive رول ادا کرتی ہیں۔ یعنی فور پلے (Foreplay) جنسی کھیل اور مباشرت کے دوران میں عورتیں عموماً خاموش لیٹی رہتی ہیں۔ زندہ لاش کی طرح، اس دوران میں جو کچھ کرنا ہے مرد نے کرنا ہے۔ خواتین خواہش کے باوجود جنسی عمل میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اسی طرح ہمارے ہاں عورت عموماً پہل نہیں کرتی۔ دوسرے مفروضوں کی طرح یہ بھی ایک غلط مفروضہ ہے کیونکہ مرد اور عورت دونوں ہی سیکس کو پسند کرتے ہیں۔ دونوں مباشرت کے خواہش مند ہیں لیکن مشرقی شرم و حیا اور علم کی کمی کی وجہ سے وہ جنسی عمل میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اگر آپ کو واقعی سیکس ناپسند ہے یا اس سے نفرت ہے تو فوری طور پر کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں تاکہ وہ آپ کا نفسیاتی تجزیہ کرنے کے بعد آپ کے اس مسئلے کو حل کرے کیونکہ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ کیونکہ جنسی خواہش اور جنسی عمل ایک فطری عمل (Process) ہے اور اگر بیوی جنسی عمل میں فعال (Active) کردار ادا کرے تو ازدواجی زندگی بے حد خوشگوار ہو جاتی ہے۔ (Hyde)

مرد کو عورت کی کیا چیز پر کشش لگتی ہے؟

مرد بنیادی طور پر عورت کی ظاہری شکل و صورت یعنی اس کے حسن سے متاثر ہوتا ہے۔ اگرچہ ہر مرد کا معیارِ حسن مختلف ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ اسے مزاح کی حس، خوب صورت جسم (بڑے پستان اور بڑے چوتڑ) اور ذہانت بھی متاثر کرتی ہے۔ اس لیے انسان کامل آنحضور صلی اللہ علیہ وسلم نے مردوں سے فرمایا کہ وہ اپنی ہونے والی بیوی کو ایک نظر دیکھ لیں تاکہ اس میں کوئی چیز ایسی ضرور ہو جو اس کے لیے باعث کشش ہو۔ ہمارے ہاں طلاق کی ایک بڑی

وجہ یہ ہے کہ خاوند کو بیوی پسند نہیں ہوتی۔ خاوند نے اپنی ہونے والی بیوی کو شادی سے پہلے دیکھا نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں ایک بڑی منافقت ہے کہ لڑکیاں بن سنور کر کھلے منہ بازاروں میں چلی جاتی ہیں مگر جب لڑکا اپنی ہونے والی بیوی کو دیکھنے کی خواہش کا اظہار کرتا ہے تو لڑکی والے یہ کہہ کر انکار کر دیتے ہیں کہ ہمارے ہاں یہ رواج نہیں حالانکہ یہ اللہ تعالیٰ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے۔

مردان عورتوں کو پسند نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔۔۔؟

خواتین کے ذہن میں کسی نہ کسی طرح یہ بات بیٹھ گئی ہے یا بٹھادی گئی ہے کہ مردان عورتوں کی عزت نہیں کرتے یا ان کو پسند نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بات نہ صرف مشرق میں بلکہ مغرب میں بھی معروف ہے۔ حالانکہ اس بات کی کوئی حقیقت نہیں کیونکہ مرد ایسی عورتوں کے ساتھ زیادہ Comfortable محسوس کرتے ہیں اور ان کو پسند کرتے ہیں جو سیکس میں دلچسپی لیتی ہیں۔ (Angelis)

عورت میں مرد سے آٹھ گنا زیادہ شہوت۔۔۔؟

یہ بات بار بار سنی جاتی ہے کہ عورتوں میں جنسی خواہش مردوں سے آٹھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ عورت میں چاہے جانے کی خواہش بلا مبالغہ بہت ہے مگر جہاں تک جنسی خواہش کا تعلق ہے وہ مرد سے زیادہ نہیں۔ کچھ ریسرچر کا خیال ہے کہ اس لحاظ سے مرد اور عورت دونوں برابر ہیں اور کچھ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ مرد میں یہ خواہش نسبتاً تھوڑی سی زیادہ ہے۔ دراصل عورت میں محبت کی خواہش زیادہ ہے جبکہ مرد میں مباشرت کی۔ Man Wants To Do Woman Wants To Talk۔ لہٰذا سائنسی لحاظ سے یہ بات بالکل غلط ہے کہ عورت میں شہوانی جذبات مرد سے آٹھ گنا زیادہ ہیں۔ (ذاکر:Hyde)

کثرت مباشرت عورتوں کے لیے نقصان دہ۔۔۔؟

26 سالہ غیر شادی شدہ نورین نے مجھے کال کیا۔ اس کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ اس کا ہونے والا میاں اس کا عاشق بھی تھا۔ اس کے میاں نے اسے کہا کہ شادی کے بعد وہ اس کے ساتھ بہت زیادہ مباشرت کرے گا۔ نورین پریشان تھی کہ مباشرت کی زیادتی سے اس کو کوئی نقصان تو نہ پہنچے گا۔ مباشرت میاں بیوی کے لیے اللہ تعالیٰ کی طرف سے ایک عطیہ ہے۔ یہ کتنی بھی کیوں نہ کی جائے اس کے کوئی نقصان نہیں۔ مباشرت بنیادی طور پر سکون کا باعث ہے اور زیادہ سکون کبھی نقصان کا باعث نہیں ہوتا۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ زیادہ مباشرت ازدواجی زندگی کو زیادہ پرلطف بناتی ہے' جس سے نہ صرف عورت کی صحت اچھی ہوتی ہے' عمر بھی لمبی ہوتی ہے بلکہ اس کی درد کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ (مبین:Hyde:Time)

چھوٹی عمر کی شادی عورت کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔۔۔؟

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر لڑکی کی شادی چھوٹی عمر میں کر دی جائے تو اس کی صحت خراب ہو جائے گی۔ یہ مفروضہ غلط بھی ہے اور درست بھی۔ یعنی جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس دوران میں اسے اپنے لیے اور بچے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ایک کی بجائے دو افراد کے لیے خوراک۔ اب اگر دونوں کو اچھی خوراک ملتی ہے تو عورت کی صحت پر کسی بھی طرح کے برے اثرات نہیں پڑتے۔ اسی طرح بچہ کی پیدائش کے بعد بچے کو دودھ پلانے کی صورت میں بھی عورت کو اچھی اور بہتر خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر اسے اچھی اور بہتر خوراک حاصل ہے تو پھر اس کی صحت کسی بھی طرح سے متاثر نہیں ہوتی لیکن اگر حمل کے دوران میں اور بچے کی پیدائش کے بعد اسے بہتر خوراک نہیں ملتی تو واقعی اس کی صحت متاثر ہوگی۔ مغرب میں خصوصاً امریکہ میں نوجوان لڑکے لڑکیاں چھوٹی عمر کی شادی کے بہت شوقین ہیں۔ وہاں بہت بڑی تعداد 20 سال سے پہلے شادی کر لیتی ہے۔ میں نے وہاں ایسی کسی لڑکی کی صحت خراب نہیں دیکھی۔ کیونکہ وہاں ان کو اچھی خوراک وافر مقدار میں حاصل ہے۔

زیادہ عمر کا خاوند نوجوان بیوی کو مطمئن نہیں کرسکتا۔۔۔؟

۲۹ سالہ عمرانہ امیر والدین کی بیٹی تھی اور کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار تھی۔عمرانہ کی شکل واجبی تھی۔اسی لیے ابھی تک اسے کوئی معقول رشتہ نہ ملا تھا۔اب اس کی شدید خواہش تھی کہ اس کی شادی ہو جائے۔اس کا خاوند اس کا خیال رکھنے والا (Caring) اور محبت کرنے والا ہو۔بدقسمتی سے اسے ماں باپ سے بھرپور محبت نہ ملی۔وہ جاب کرتی تھی۔اسے اپنا ایک کولیگ جس کی عمر ۴۱ سال تھی پسند آ گیا۔جب اس کی سہیلیوں کو علم ہوا تو انہوں نے اسے ڈرایا کہ وہ اسے جنسی طور پر مطمئن نہیں کرسکے گا لیکن حقیقت یہ ہے کہ میاں بیوی میں ۱۱/۱۰ سال کا فرق کوئی فرق نہیں اور جنسی اطمینان کا تعلق عمر کے ساتھ ہرگز نہیں بلکہ طریق کار (Technique) کے ساتھ ہوتا ہے۔ہمارے کلینک میں جنسی عدم اطمینان کے حوالے سے زیادہ تر نوجوان لڑکوں کی بیویاں ہی آتی ہیں جنہیں وہ علم کی کمی کی وجہ سے مطمئن نہیں کر پاتے۔

عورت کے جسم پر بال

کہیں کہیں ایک خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ وہ عورت جس کے جسم پر زیادہ بال ہوں وہ زیادہ شہوت پرست ہوتی ہے۔مگر اس کا کوئی سائنٹفک ثبوت میسر نہیں۔تاہم بعض عورتیں زیادہ بالوں کی وجہ سے پریشان ہو جاتی ہیں۔آج کے دور میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔اب ایسے بہت سے طریقے ایجاد ہو چکے ہیں جن کی مدد سے ان غیر مطلوبہ بالوں کو ہمیشہ کے لیے ختم کیا جاسکتا ہے۔(ذاکر:مبین)

عورتوں کی جنسی خواہش میں تبدیلی

عورتوں کی جنسی خواہش ہمیشہ ایک جیسی نہیں رہتی بلکہ اس میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔کبھی زیادہ اور کبھی کم۔بعض عورتوں کی جنسی خواہش اس وقت بڑھ جاتی ہے جب بیضہ دانی (Ovaries) سے انڈا نیچے (Fallopian Tubes) میں آتا ہے یعنی اکثر عورتوں کی جنسی خواہش بیضہ ریزی (Ovulatoin) کے وقت بڑھ جاتی ہے۔اسی طرح اکثر خواتین کی جنسی خواہش حیض شروع ہونے سے پہلے اور بعض کی حیض کے دوران میں بڑھ جاتی ہے۔مگر یہ تبدیلی ہر خاتون میں نہیں آتی۔اسی طرح ماہواری کا خون بند ہونے پر بعض خواتین کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔(Hyde)

کیا جنسی خواہشات کو کم یا زیادہ کیا جاسکتا ہے؟

بعض اوقات کسی جسمانی خرابی کی وجہ سے مرد اور عورت کی جنسی خواہش بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور وہ ہر وقت مباشرت کرنا چاہتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سے معاشرتی مسائل پیدا ہوسکتے ہیں۔آج کے دور میں ایسی ادویات موجود ہیں جن کی مدد سے جنسی خواہش کو کم کیا جاسکتا ہے۔اسی طرح بعض اوقات میاں بیوی میں سے کسی کی جنسی خواہش بہت کم ہوتی ہے اس کی وجہ میڈیکل بھی ہوسکتی ہے اور نفسیاتی بھی تاہم دونوں صورتوں میں علاج سے جنسی خواہش میں اضافہ کیا جاسکتا ہے۔

عورت اور جنسی تصورات (Imagination)

ماہرین کے مختلف سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مغربی خواتین کی اکثریت خود لذتی اور مباشرت کے دوران میں جنسی لطف کو بڑھانے کے لیے مختلف قسم کے جنسی تصور کرتی ہیں۔بعض ماہرین کا خیال ہے کہ تمام عورتیں کبھی نہ کبھی جنسی تصورات سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔ان جنسی تصورات میں عورت کسی کے ساتھ جنسی کھیل (Foreplay) اور مباشرت سے لطف اندوز ہوتی ہے۔اگر یہ تصورات ضرورت سے زیادہ ہوں تو پھر یہ نارمل ازدواجی زندگی میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔میری ایک 28 سالہ شادی شدہ کلائنٹ میاں کے ساتھ مباشرت میں بھرپور شرکت نہ کرتی۔اس نے مجھے بتایا کہ وہ تصور کی مدد سے زیادہ جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے اور وہ چھ سات سال کی عمر سے تصورات کی مدد سے لطف حاصل کرتی آ رہی ہے۔(Hyde)

عورت بغیر مباشرت کے حاملہ ہوسکتی ہے

عورتوں کے حمل کے لیے مباشرت اور دخول ضروری نہیں۔ایسی مثالیں موجود ہیں کہ ایک لڑکی حاملہ ہوگئی حالانکہ اس نے مباشرت نہیں کی۔ 22 سالہ مارگریٹ چیک اپ کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس گئی۔ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ وہ حاملہ ہے۔وہ شدید غصہ میں آ گئی۔ اس نے چیختے ہوئے ڈاکٹر کو بتایا کہ اس نے کبھی مباشرت نہیں کی تو حمل کیسے ٹھہر سکتا ہے۔ اسے بتایا گیا کہ بعض اوقات مباشرت کے بغیر فور پلے کے دوران مرد کا انزال ہو جاتا ہے اگرچہ انزال فرج (Vagina) سے باہر ہوا مگر اندام نہانی (Vaulva) کے اوپر ہوا اس طرح بعض اوقات منی کا ایک آدھ قطرہ اندام نہانی کے اندر چلا جاتا ہے اور وہاں سے سپرم فرج میں چلے جاتے ہیں۔اسی طرح اگر عورت ایک ایسے کپڑے سے اپنی فرج کو صاف کرے جس پر مرد کی منی لگی ہو تو اس صورت میں بھی لڑکی کو حمل ٹھہرنے کا امکان ہے۔ میرے پاس ایک جوڑا آیا جن کی شادی کو 5 سال ہو گئے تھے، بیوی کو مباشرت کا خوف تھا جس کی وجہ سے ابھی تک مباشرت نہیں ہوئی تھی مگر عورت حاملہ ہوگئی اور ایک بچی کی ماں بن گئی۔دراصل میاں مباشرت کی کوشش کرتا اور بیوی کی فرج کے اوپر ڈسچارج ہو جاتا ہے اس طرح منی میں موجود بہت سے سپرم میں سے ایک سپرم عورت کے اندر جانے میں کامیاب ہو گیا اور اس طرح بغیر مباشرت کے بچہ پیدا ہو گیا۔ (Kothram:Reuben)

ران پر منی گرنے سے عورت کا حاملہ ہونا!

ایک نوجوان نے سوال پوچھا کہ اگر اس کی منی بیوی کی ران کو لگ جائے تو کیا وہ حاملہ ہوسکتی ہے؟ عورت صرف اس وقت حاملہ ہوتی ہے جب منی عورت کی فرج کے اندر چلی جائے۔مگر بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ منی عورت کی فرج کے اوپر گری اور وہ حاملہ ہوگئی۔مگر اس کا چانس بہت ہی کم ہوتا ہے۔

حمل اور دخول

ایک نوجوان نے فون کیا اور پوچھا کہ حمل ہونے کے لیے ذَکر کا کتنا حصہ فرج میں جانا ضروری ہے۔حمل کے لیے ذَکر کا اتنا حصہ جانا ضروری ہے کہ منی فرج کے اندر گرے۔اس کے لیے صرف آدھے انچ کا دخول بھی کافی ہے۔

کیا دُبر میں مباشرت سے عورت حاملہ ہوسکتی ہے؟

ایک خاتون نے سوال کیا کہ اگر اس کے میاں اس کی دبر میں مباشرت کرے تو کیا وہ حاملہ ہو جائے گی۔دبر میں مباشرت کرنے سے عورت کبھی حاملہ نہیں ہوسکتی۔عورت صرف اس صورت میں حاملہ ہوتی ہے جب کہ اس کی فرج میں مباشرت کی جائے۔

بیوی کی دُبر میں مباشرت جائز ہے؟

ایک لڑکی نے موبائل کے ذریعے سوال کیا۔اس نے بتایا کہ اس کی جلد ہی شادی ہونے والی ہے اور پھر پوچھا کہ آیا اس کے میاں اس کی دُبر (پاخانے کی جگہ) میں مباشرت کر سکتے ہیں۔دبر میں مباشرت کرنا قطعاً جائز نہیں، حرام ہے۔حرام ہونے کے علاوہ اس سے بیماری لگنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔

کیا دُبر میں مباشرت کرنے سے نکاح ٹوٹ جاتا ہے

دوبئی سے ایک صاحب نے سوال پوچھا کہ اگر مرد غلطی سے بیوی کی دُبر میں مباشرت کر لے تو کیا نکاح ٹوٹ جاتا ہے۔دُبر میں مباشرت کرنا ایک گندا کام ہے اور بہت بڑا گناہ ہے مگر اس سے نکاح نہیں ٹوٹتا۔

حمل میں مباشرت

حمل میں عورت کی جنسی پسند میں بہت سی تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔بعض چیزیں جو پہلے پسند

تھیں، اب ناپسند ہونے لگتی ہیں۔ بہتر ہے کہ فور پلے اور مباشرت میں ان چیزوں کا خیال رکھا جائے۔ عام حالات میں حمل کے دوران میں مباشرت کی جاسکتی ہے اور آخر وقت تک کی جاسکتی ہے۔ بہت سی عورتیں اس حالت میں جلد اور بھرپور آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ تاہم بہتر یہ ہے کہ آخری 6 ہفتوں میں فور پلے اور مباشرت نہ کی جائے۔ عورت کو آخری چھ ہفتوں میں آرگیزم حاصل نہیں کرنا چاہیے ورنہ بچے کی پیدائش پہلے ہوسکتی ہے۔ اس طرح پہلے حمل میں بہتر یہ ہے کہ پہلے 3 ماہ اور آخری تین ماہ میں فور پلے اور مباشرت نہ کی جائے۔ ان دنوں میں بیوی آرگیزم حاصل نہ کرے ورنہ ابارشن وغیرہ کا خطرہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مباشرت کے ایسے طریقے اختیار کیے جائیں جن میں بیوی کے پیٹ پر بوجھ نہ پڑے۔

حاملہ ہونے کی علامت؟

یہ سوال بھی اکثر پوچھا جاتا ہے کہ یہ کیسے پتہ چلے کہ عورت حاملہ ہوچکی ہے۔ جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس کی ماہواری بند ہوجاتی ہے۔ اس کے علاوہ بازار سے ایک ٹیسٹ ملتا ہے جس کی مدد سے بھی آسانی سے معلوم کیا جاسکتا ہے کہ عورت حاملہ ہے یا نہیں۔ یہ ایک پیشاب کا ٹیسٹ ہے جس کو آسانی سے استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ٹیسٹ ماہواری نہ آنے کے ایک ہفتہ بعد کیا جائے۔

کیا عورت ایک ٹیوب سے بچہ پیدا کرسکتی ہے؟

ایک خاتون نے سوال کیا کہ اس کی ایک ٹیوب ہے کیا اس صورت میں وہ بچہ پیدا کرسکتی ہے یا نہیں۔ عورت کے پیٹ میں بچہ پیدا کرنے کے لیے دو ٹیوب ہوتی ہیں جن کو Falopian Tubes کہا جاتا ہے۔ مرد کے سپرم عورت کی فرج میں سے ہوتے ہوئے بچہ دانی اور پھر ان نالیوں میں جاتے ہیں جہاں حمل ٹھہرتا ہے۔ اگر کسی عورت کی صرف ایک ٹیوب ہی ہو تو بھی حمل ٹھہر جاتا ہے۔

عورت کس عمر تک بچہ پیدا کرسکتی ہے؟

عورت کی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت میں اس کی عمر کا کردار بہت اہم ہے۔ اس حوالے سے عورت 24 سال کی عمر میں عروج پر ہوتی ہے۔ اس کے بعد عمر بڑھنے کے ساتھ انڈے کی کوالٹی کم ہوتی جاتی ہے۔ 30 سال کی عمر کے بعد عورت کی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت میں کمی آنے لگتی ہے تاہم عام عورت 45 سال کی عمر تک بچے پیدا کرسکتی ہے۔ 50 سال کی عمر کے بعد عورت کم ہی حاملہ ہوتی ہے۔ ہمارے ہاں عموماً 45 سال کی عمر کے بعد بچہ پیدا نہیں ہوتا۔ بعض خاندانوں میں عورتیں 50 سال کے بعد بھی حاملہ ہوجاتی ہیں۔ بعض عورتیں 60 سال کی عمر کے بعد بھی حاملہ ہوئیں مگر ایسے کیس نہ ہونے کے برابر ہیں۔ تاہم جب تک عورت کو ماہواری آتی ہے وہ حاملہ ہوسکتی ہے۔

خواتین کے پیٹ اور چھاتی پر سفید لکیریں

بعض خواتین کے پیٹ اور چھاتیوں پر سفید لکیریں پڑ جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ حمل میں عورت کے پیٹ کی جلد پھیل جاتی ہے۔ اس طرح چھاتیوں کی جلد بھی پھیل جاتی ہے۔ بعض عورتوں کی جلد زیادہ لچکدار ہوتی ہے ان کے جسم پر لکیریں نہیں پڑتیں مگر اکثر عورتوں کی جلد زیادہ لچکدار نہیں ہوتی جس کی وجہ سے جلد پھٹ (Tears) جاتی ہے مگر اس میں تکلیف نہیں ہوتی۔ اور پھر بچے کی پیدائش کے بعد یہ Tears سفید لکیروں میں بدل جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک نارمل عمل (Process) ہے۔ اس حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ (ذاکر)

لیکوریا___؟

مردوں میں جریان کی طرح خواتین میں لیکوریا کی خودساختہ بیماری بھی عام ہے۔ اس میں فرج (Vagina) سے سفید پانی کا اخراج ہوتا ہے۔ اگر تھوڑا بہت سفید پانی خارج ہو تو اس

کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک بالکل نارمل اور عام اخراج ہے جسے بارتھولین غدود (Bartholian Glands) خارج کرتے ہیں۔ یہ اخراج کسی صورت میں بھی نقصان دہ نہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ خودبخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس ''لیکوریا'' کے لیے کسی قسم کی دوا لینے کی ضرورت نہیں۔ (آصف محمود' مبین) تاہم اگر پانی کا اخراج بہت زیادہ ہو' گاڑھا ہو یا بدبودار ہو تو یہ عموماً فرج کی انفکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بھی کوئی خطرناک بیماری نہیں۔ کسی اچھی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ یہ بہت آسانی سے ٹھیک ہونے والا مسئلہ ہے۔ نیم حکیم ''لیکوریا'' کو ایک بہت خطرناک بیماری قرار دیتے ہیں جبکہ ایسی کوئی بیماری نہیں۔ یہ نہ کوئی بیماری ہے اور نہ ہی خطرناک ہے۔ اس کی وجہ عموماً خراب صحت' قبض اور خون کی کمی وغیرہ ہوتی ہے۔ ان رطوبتوں کے اخراج سے غسل فرض نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی اس سے کپڑے پلید ہوتے ہیں۔ اس دوران میں اپنے اعضائے مخصوص کو صاف رکھیں۔ وضو کریں اور نماز پڑھ لیں۔

اگرچہ ''لیکوریا'' کوئی بیماری نہیں مگر پھر بھی نیم حکیم لوگ اپنی جہالت کی بنا پر اس کے بہت سے نقصانات کا ذکر کرتے ہیں۔ مثلاً اس سے کمر میں درد ہوتا ہے۔ پیروں میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ طبیعت سست اور کاہل ہو جاتی ہے اور کمزوری بہت ہوتی ہے۔ جب تک مرض رہے اکثر حمل قرار نہیں پاتا۔ شدید کیسوں میں حالت بہت بگڑ جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ تھوڑی سی مشقت سے دم چڑھ جاتا ہے۔ دل دھڑ دھڑ کرنے لگتا ہے اور ایام ماہواری میں بھی نقص واقع ہوتا ہے۔ ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چودھری اپنی کتاب میں لکھتے ہیں۔ ''کمر میں درد' ٹانگوں میں درد' سر درد' بدن میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔ زیادہ عرصہ تک یہ مرض قائم رہے تو صحت کا دیوالیہ نکال دیتا ہے اور عورت چلتی پھرتی لاش بن کر زندگی سے بےزار ہو جاتی ہے۔'' یہ سب کچھ 100 فیصد غلط اور جہالت ہے۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں۔

سرد مہری (Frigidity)

سرد مہری میں عورت میں نہ صرف جنسی جذبات نہیں ہوتے بلکہ وہ جنسی فعل سے کوئی رغبت نہیں رکھتی۔ ایسی عورتیں آرگیزم یعنی جنسی عروج حاصل نہیں کرتیں۔ ایسی کچھ عورتیں مکمل سرد مہری کا شکار ہوتی ہیں اور کچھ نسبتاً کم۔ اگرچہ ان عورتوں میں جنسی خواہش اور رغبت عام عورتوں سے کم ہوتی ہے۔ تاہم اگر یہ مباشرت پر آمادہ ہو جائیں تو یہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ سرد مہری کی جسمانی وجہ بہت کم ہوتی ہے مثلاً مباشرت میں تکلیف' ڈھکا ہوا بظر (Clitoris) یا فرج (Vagina) میں انفکشن وغیرہ تاہم اس کی بڑی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ مثلاً مباشرت کا خوف' حمل کا خطرہ' احساس گناہ اور بچپن کا جنسی تشدد (Sexual Abuse) وغیرہ۔

سن یاس (Menopause)

سن یاس سے مراد وہ دور جب عورت کی ماہواری بند ہو جاتی ہے اور وہ بچہ پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی۔ بہت سی عورتیں اس میں جسمانی' نفسیاتی اور جنسیاتی لحاظ سے بالکل نارمل زندگی بسر کرتی ہیں۔ عموماً آخری ماہواری کے 12 ماہ بعد 50 سالہ عورت بانجھ ہو جاتی ہے اور اولاد پیدا نہیں کر سکتی۔ تاہم اب ایسی ٹیکنالوجی معرض وجود میں آ چکی ہے جس کی مدد سے عورت اس کے بعد بھی حاملہ ہو سکتی ہے۔ تاہم عورتوں کی ایک بڑی تعداد 90 فیصد سن یاس میں اپنے جسم اور شخصیت میں بہت سی تبدیلیاں محسوس کرتی ہے۔ سن یاس کی سب سے بڑی علامت گرمی کا احساس Hot Flashes ہے۔ اس میں خاتون کے جسم میں گرمی کی ایک لہر دوڑ جاتی ہے۔ گرمی کا احساس سب سے پہلے سینے میں ہوتا ہے' پھر گردن اور چہرے میں۔ چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ گرمی کا یہ احساس جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔ اس کے ساتھ چبھن کا احساس بھی ہوتا ہے' پسینہ آ جاتا ہے اور پھر ٹھنڈک کا احساس۔ ہاٹ فلیشز چند سیکنڈ سے 30 منٹ تک رہ سکتے ہیں اور دن میں کئی بار ایسا ہو سکتا ہے۔ امریکہ کی ایک ریسرچ کے مطابق 60 فیصد عورتوں نے ہاٹ فلیشز محسوس کیے۔ لندن کی ایک ریسرچ میں

50 فیصد عورتوں نے ہاٹ فلیشز محسوس کیے اور ان میں سے 50 فیصد نے زیادہ بے آرامی (Uncomfortable) محسوس کی۔ اس کے علاوہ سن یاس میں خواتین میں مندرجہ ذیل علامات (Symptoms) بھی پائی جاتی ہیں: مثلاً چکر، سرگرانی، سر درد، تھکاوٹ، بے خوابی، دل کی تیز دھڑکن، دم گھٹنا اور کھجلی (Ittching) خصوصاً اعضائے مخصوصہ میں۔ تاہم ان علامات کا سن یاس کے ساتھ Direct تعلق نہیں پایا جا سکا۔

سن یاس کی بڑی وجہ زنانہ جنسی ہارمون Estrogen کی پیداوار کی کمی ہے۔ اس کمی کی وجہ سے پستان ہموار (Fatten) ہو جاتے اور لٹک جاتے ہیں۔ بچہ دانی (Uterus) اور بیضہ دانیاں (Ovaries) سکڑ جاتی ہیں۔ فرج (Vagina) خشک ہو جاتی ہے۔ اس کی دیواریں پتلی ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے عورت کو مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ تکلیف بیرونی چکناہٹ تیل وغیرہ سے دور کی جا سکتی ہے۔

سن یاس میں جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ بہت سی نفسیاتی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً بے زاری (Moodiness)، چڑچڑاپن، بھول جانا (Forgetfulnes)، بے چینی، تشویش واضطراب (Anxiety)، اُداسی، افسردگی (Depression) اور بڑھاپے کا خوف وغیرہ مگر یہ ساری تبدیلیاں آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔

سن یاس کے دوران میں جنسی سرگرمی روکنے کی ضرورت نہیں۔ عورتوں میں عموماً عارضی طور پر مختصر دور کے لیے جنسی خواہش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ خواہش بالکل ختم نہیں ہوتی۔ کیونکہ جنسی خواہش کا تعلق مردانہ جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہے جو ساری عمر پیدا ہوتا رہتا ہے۔ چنانچہ عورت میں جنسی خواہش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ اس عمر میں چونکہ حمل کا خوف نہیں ہوتا جس کی وجہ سے اکثر عورتیں جنسی عمل سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ سن یاس کی اکثر تبدیلیوں کی وجہ اسٹروجن کی کمی ہے لہٰذا کسی اچھے ڈاکٹر کی مدد سے اس کمی کو پورا کیا جا سکتا ہے جس کی وجہ سے بہت سی علامتوں (Symptoms) سے چھٹکارا پایا جا سکتا ہے۔

سن یاس کی عمر مختلف عورتوں کی مختلف ہوتی ہے۔ جن عورتوں نے بچے نہ جنے ہوں ان کی ماہواری جلد رک جاتی ہے۔ حالات بھی سن یاس کو متاثر کرتے ہیں۔ غریب بچیوں کی ماہواری جلد اور خوش حال کی دیر سے بند ہوتی ہے۔ بعض خاندان ایسے ہیں جن کی خواتین کی ماہواری 50 سال کے بعد بھی جاری رہتی ہے۔ سن یاس کی امریکہ میں اوسط عمر 51 سال ہے جبکہ وہاں عورت کی اوسط عمر 79 سال ہے۔ ایک تھوڑی تعداد کی سن یاس کی عمر 40 سال سے کم ہے۔ کم عمری میں سن یاس کی وجہ غربت، اولاد نہ ہونا، موٹاپا، دیر سے بالغ ہونا اور وراثت وغیرہ ہے۔ کبھی کبھار عورتیں 60 سال کی دہائی کے ابتدائی دور (62, 63 سال) میں سن یاس تک پہنچتی ہیں۔ ہمارے ہاں ایک اندازے کے مطابق سن یاس کی اوسط عمر 45 سال ہے۔ امریکہ میں 50 فیصد عورتیں 50 سال کے بعد بچہ پیدا نہیں کر سکتیں۔ صرف 5 فیصد عورتیں 55 سال کے بعد بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ (Hyde)

عورت کا مرد بننا

کافی عرصہ پہلے کی بات ہے کہ میرے پاس جہلم سے ایک کلائنٹ علاج کے لیے آیا۔ باتوں باتوں میں اس نے بتایا کہ اس کی ایک بہن لڑکا بن چکی ہے۔ لڑکا بننے کے لیے اس کا اسلام آباد سے آپریشن کروایا گیا۔ اب وہ مرد کے طور پر اپنا بزنس کر رہی ہے۔ اس نے یہ دلچسپ بات بھی بتائی کہ اب اس کی دوسری بہن بھی لڑکا بننے والی ہے۔ دراصل ایسی لڑکیوں کی فرج چھوٹی سی ہوتی ہے اور باقی اعضا مردوں والے ہوتے ہیں۔ ایسے مرد بچے بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ مجھے گاہے گاہے اس طرح کی لڑکیوں کے فون آتے رہتے ہیں جو لڑکا بننا چاہتی ہیں۔ حالانکہ ان کے اعضا عورتوں والے ہوتے ہیں۔ ان کے دماغ میں خرابی ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ لڑکیاں ہم جنس پرست ہوتی ہیں۔ ان کو کسی لڑکی سے عشق ہو جاتا ہے اور اس لڑکی کے ساتھ ہمیشہ رہنے کے لیے لڑکا بننا چاہتی ہیں ایسی لڑکیاں اگر لڑکا بن بھی جائیں تو یہ بچہ پیدا نہیں کر سکتیں۔ پاکستان کے قانون میں یہ جرم ہے۔

مشترکہ مسائل

اور

حل

اورل سیکس
(Oral Sex)

مغرب میں آج کل اورل سیکس کی وبا عام ہے۔ وہاں تقریباً 90 فیصد مرد اور خواتین اس میں ملوث ہیں۔ اورل سیکس میں میاں بیوی ایک دوسرے کے جنسی اعضا کو منہ کے ذریعے مشتعل (چومنا' چاٹنا' چوسنا وغیرہ) کر کے جنسی لطف کے نقطہ عروج تک لے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی کچھ لوگ جنسی لطف کے لیے یہ ذریعہ استعمال کرتے ہیں۔ اسے 69 گیم بھی کہا جاتا ہے۔(Hyde)

اورل سیکس کے دو پہلو ہیں۔ ایک صحت کا اور دوسرا مذہب کا۔ صحت کے لحاظ سے اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ اس کے ذریعے ایک فرد کی بیماری مثلاً ایڈز اور دوسری جنسی بیماریاں دوسرے فرد کو جلد منتقل ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ عورت کے اعضائے مخصوصہ اور مرد کے اعضائے تناسل سے نکلنے والا مواد کوئی خاص نقصان دہ نہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ مواد تھوک سے کم مضر صحت ہے جو کہ بوس و کنار میں ایک دوسرے کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ (Reuben,woman & body) دینی نقطہ نظر سے علما کی رائے میں اختلاف ہے۔ حضرت امام حنبل رحمتہ اللہ علیہ کے پیروکار اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ہم نے لاہور کے فقہ حنفیہ کے ایک مشہور ادارے سے بھی ''فتویٰ'' لیا۔ انھوں نے اسے عام حالات میں مکروہ قرار دیا

اور کہا اگر منی عورت کے منہ میں چلی جائے تو حرام ہوگا چونکہ منی ناپاک ہے۔ بعض دوسرے علماء نے اسے حرام قرار دیا ہے۔ تاہم حرام ہونے کی قرآن وسنت میں کوئی واضح دلیل موجود نہیں۔ تاہم اس میں دونوں کی رضامندی لازمی ہے۔ ذاتی طور پر مجھے اس سے شدید کراہت ہے۔

غسل جنابت کا طریقہ

حضرت عائشہ صدیقہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا روایت فرماتی ہیں کہ جب رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم غسل جنابت کا ارادہ فرماتے تو (اس طرح) شروع کرتے کہ (پہلے) دونوں ہاتھ (پہنچوں تک) دھوتے، پھر وضو کرتے جس طرح نماز کے لیے وضو کرتے۔ پھر اپنی انگلیاں پانی میں (تر کرنے کے لیے) داخل کر کے نکالتے اور ان سے اپنے بالوں کی جڑوں کو خلال کرتے۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں کے ساتھ تین چلو پانی اپنے سر پر ڈالتے اس کے بعد اپنے تمام بدن پر پانی بہاتے۔ (مسلم، بخاری)

اُم المومنین حضرت میمونہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا بیان کرتی ہیں کہ میں نے رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم کے غسل کے لیے پانی کا اہتمام کیا۔ چنانچہ (جب آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم غسل فرمانے لگے تو) آپ نے اپنے دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ پر پانی، ڈال کر دونوں ہاتھوں کو دھویا پھر اپنی شرم گاہ کو دھویا۔ پھر آپ نے اپنے ہاتھ کو زمین پر رکھ کر مٹی سے رگڑا اور پھر اسے دھو ڈالا۔ اس کے بعد کلی کی اور ناک میں پانی چڑھایا پھر چہرے کو دھویا اور سر پر پانی ڈالا پھر اس جگہ سے ہٹ کر آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اپنے دونوں پاؤں دھوئے۔ پھر آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم کو رومال پیش کیا گیا لیکن آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس سے نہ پونچھا۔
(مسلم، بخاری)

حضرت علی کرم اللہ وجہہ سے روایت ہے کہ رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے فرمایا کہ جو شخص غسل جنابت میں ایک بال کی جگہ بھی بے دھوئے چھوڑے گا اس کو عذاب ہوگا۔ (ابوداؤد)

مگر عورتوں کے لیے کچھ رعایت ہے۔

ام المومنین حضرت ام سلمہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا سے روایت ہے کہ میں نے عرض کی یارسول اللہ صلی اللہ علیہ والہ وسلم میں اپنے سر کی چوٹی مضبوطی سے گوندھتی ہوں تو کیا غسل جنابت کے لیے اسے کھول ڈالوں۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم فرمایا نہیں۔ تجھ کو صرف یہ ہی کفایت کرتا ہے کہ سر پر تین لپ پانی ڈالے پھر اپنے اوپر پانی بہالے پاک ہوجائے گی۔ (مسلم)

بانجھ پن (Infertility)

آج کل بانجھ پن کا مسئلہ کافی عام ہے۔ ۵ جوڑوں میں ایک جوڑا اس مسئلے کا شکار ہے (Rashid Latif) اس میں کبھی مرد میں نقص ہوتا ہے اور کبھی عورت میں اور کبھی دونوں میں۔ ایک ریسرچ کے مطابق بانجھ پن کے ذمہ دار 33 فیصد مرد ہوتے ہیں۔ 33 فیصد عورتیں اور 33 فیصد دونوں۔ مردوں کے بانجھ پن کی عموماً ایک ہی وجہ ہوتی ہے۔ ان کے صحت مند (Active Motile) نطفوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ مرد کے ایک بار انزال ہونے پر منی کی مقدار اوسطاً 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے (میرے ایک مریض کی مقدار 10 ملی لیٹر تھی) جس میں 20 کروڑ سے ایک ارب نطفے (Sperms) ہوتے ہیں۔ اوسطاً 40 کروڑ سپرم ہوتے ہیں۔ مرد کے جسم میں روزانہ 30 کروڑ سپرم بنتے ہیں۔ گرمی اور زیادہ ورزش سپرم کی تعداد کو کم کرتی ہے تاہم اگر 3 ماہ گرمی سے دور رہا جائے اور اس طرح 3 ماہ ورزش نہ کی جائے تو حالات نارمل ہوجاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شدید بیماری، سخت محنت اور ذہنی دباؤ (Stress) بھی سپرم کی تعداد کو کم کرتے ہیں۔ کمپیوٹر پر زیادہ دیر بیٹھنے سے بھی سپرم کی تعداد کم ہوجاتی ہے۔ اگرچہ بچے کی پیدائش کے لیے صرف ایک سپرم کی ضرورت ہے مگر ایک سپرم کے Falopian ٹیوب تک پہنچنے کے لیے کم از کم 3 کروڑ سے زیادہ کروڑ سپرم کی ضرورت ہے۔ بہت سے راستے میں مرجاتے ہیں۔ بہت سے غلط ٹیوب میں چلے جاتے ہیں۔ دو ٹیوب میں سے کسی ایک میں انڈا اترتا ہے۔ یعنی بچے کی پیدائش کے لیے کم

از کم 3 کروڑ سے زیادہ کروڑ سپرم کی ضرورت ہے۔اس صورت میں عموماً بیٹی پیدا ہوتی ہے۔ کبھی کبھار دو کروڑ سپرم سے بھی بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔ جبکہ ٹیسٹ ٹیوب کے لیے صرف 50ہزار سپرم کی ضرورت ہے۔ٹیسٹ ٹیوب میں عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ (Shettles) دنیا کی پہلی ٹیسٹ ٹیوب بے بی 1978ء میں برطانیہ میں پیدا ہوئی۔ لاہور میں حمید لطیف ہسپتال فیروز پور روڈ پر بھی یہ سہولت موجود ہے۔آج کل سائنسی ترقی کی وجہ سے سپرم کی تعداد میں اضافہ کرنا ممکن ہو گیا ہے۔ لہٰذا نو جوانوں کو چاہیے کہ شادی سے پہلے اپنا سپرم کاؤنٹ(Sperm Count) چیک کرالیں۔اگر کم ہوں تو کسی اچھے ڈاکٹر سے دوالیں۔

عورتوں میں بانجھ پن کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔کبھی Falopian ٹیوب بند ہوتی ہیں۔کبھی ان میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔کبھی بیضہ دانیاں (Overies) صحیح طور پر کام نہیں کر رہی ہوتیں۔کبھی انڈے (Eggs) پوری طرح تیار نہیں ہوتے' کبھی یہ انڈے Falopian ٹیوب میں نہیں اترتے۔ان سب کا علاج ممکن ہے۔لہٰذا شادی کے بعد کی پریشانیوں سے بچنے کے لیے بہتر یہی ہے کہ بچیاں کسی ماہر ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرالیں اور اگر ضرورت ہو تو پیشگی علاج کرالیں۔

جنسی بیماریاں

ایسی بیماریاں جو جنسی ملاپ کے ذریعے دوسرے فرد کو منتقل ہو جاتی ہیں۔ یہ بہت سی ہیں مگر زیادہ اہم سوزاک (Gonorrhoea) اور آتشک (Syphillis) ہیں۔ یہ بیماری عذاب الٰہی ہے۔ یہ مردوں اور عورتوں دونوں کو ہو جاتی ہیں۔ یہ بھیانک امراض بچوں کو بھی منتقل ہو جاتے ہیں۔ان بیماریوں کی علامات عموماً ایک دو ہفتوں میں ظاہر ہو جاتی ہیں۔آتشک میں مرد کی پاخانے کی جگہ بھی متاثر ہوتی ہے۔بعض اوقات یہ بیماریاں فوری ظاہر نہیں ہوتیں بلکہ کافی دیر کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ بیماریاں عموماً پیشہ ور عورتوں' جانوروں اور مقعد میں مباشرت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔سوزاک میں ذکر (Penis) کی نالی، پاخانے کی جگہ اور گلے میں انفکشن ہو جاتی ہے، پیشاب کی نالی سے گاڑھا پیلا مواد نکلتا ہے۔ پیشاب کرتے وقت درد ہوتا ہے، گلا سوجھ جاتا ہے اس میں سے پیپ نکلتی ہے۔مرد کے خصیے اور پراسٹیٹ گلینڈ متاثر ہو سکتا ہے جس سے مرد کی بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت متاثر ہو جاتی ہے۔ عورتوں کو پیشاب کرتے وقت ناخوشگوار، بے کلی اور درد سا محسوس ہوتا ہے۔عورت کی فرج میں پانی کا اضافہ ہو جاتا ہے۔اس کے علاوہ عورت کی پیشاب کی نالی، بظر، پاخانے کی جگہ اور گلا بھی متاثر ہوتا ہے۔اس صورت میں اگر عورت کے بچہ پیدا ہو تو بچے کی آنکھیں متاثر ہوتی ہیں، سوجھ جاتی ہیں، پانی نکلتا ہے اور علاج نہ ہونے کی صورت میں بینائی ختم ہو سکتی ہے۔آتشک میں ذکر کے اوپر چھالے پڑ جاتے ہیں جو بعد ازاں جسم کے دوسرے حصوں کی طرف پھیل جاتے ہیں۔سوزاک اور آتشک کے علاوہ یرقان (Hepatitis- B,C) جلد اور ایڈز جیسے مہلک امراض بھی جنسی ملاپ کے ذریعے دوسرے افراد کو منتقل ہو جاتے ہیں۔ Hepatitis B جلد اور زیادہ منتقل ہوتا ہے جب کہ C کم۔ یہ بیماریاں اورل سیکس اور مقعد (Anus) کے ذریعے مباشرت سے زیادہ آسانی سے منتقل ہوتی ہیں۔ جونہی آپ اپنے اعضائے مخصوص یا اس کے اردگرد پھنسیاں' پھوڑے' چھالے دیکھیں یا پیشاب کی نالی سے پیپ خارج ہو تو فوراً کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ قائم کریں۔عدم علاج کی صورت میں یہ بیماری آپ کی بیوی یا خاوند کو اور پھر آنے والے بچوں کو منتقل ہو سکتی ہے۔

(Hyde,Reuben)

جنسی بے راہ روی (Sexual Perversions)

جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے نارمل اور فطری ذریعہ شادی کے بعد عورت کے ساتھ مباشرت کرنا ہے۔جنسی تسکین کے دوسرے ذرائع غیر فطری ہیں جن کو جنسی بے راہ روی کہا جاتا ہے۔جنسی انحراف کا شکار زیادہ تر مرد حضرات ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا دعویٰ ہے کہ ایسے اکثر افراد کا علاج کر کے ان کو ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔ہم نے خود بہت سے ایسے افراد کی مدد کی ہے۔جنسی انحراف کی بہت سی اقسام ہیں۔ چند اہم کا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔

(Storr:Hyde)

ہم جنسیت (Homosexuality)

اس جنسی انحراف میں فرد اپنی ہی جنس سے جنسی خواہش کی تسکین کرتا ہے۔ مرد مرد سے اور عورت عورت سے جنسی طور پر لطف اندوز ہوتی ہے۔ بے راہ روی میں سب سے عام مرد کا مرد سے جنسی خواہش پورا کرنا ہے۔ معروف محقق کنزی (Kinsey) کے سروے کے مطابق امریکہ میں تقریباً 50 فیصد مردوں نے زندگی کے کسی نہ کسی دور میں اسے اختیار کیا۔ ایک اور سروے کے مطابق امریکہ کے بڑے شہروں میں 9 فیصد لوگ ہم جنسیت پرست ہیں۔ ایک اور ماہر کے مطابق امریکہ میں 2 تا 10 فیصد لوگ ہم جنسیت پرست ہیں۔ اس میں ایک مرد فاعل اور دوسرا مفعول ہوتا ہے۔ اس میں مباشرت کے علاوہ اورل سیکس (Oral Sex) بھی شامل ہے۔ ایسے لوگ عموماً جنس مخالف میں جنسی کشش محسوس نہیں کرتے۔ اس کی وجوہات پر بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ اکثر محققین کی رائے ہے کہ یہ انحراف فطری یا پیدائشی نہیں۔ (Hyde) دراصل بچپن میں یہ لوگ غلط صحبت کی وجہ سے اس کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر ان کو عادت پڑ جاتی ہے۔ اقلیت کا خیال ہے کہ یہ بے راہ روی جینز Genes میں موجود ہے۔ مگر ریسرچ سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی (Hyde) یعنی یہ انحراف فطری نہیں ہے۔ قرآن کہتا ہے کہ یہ انحراف قوم لوط سے پہلے نہ تھا۔ اور خدا نے پوری قوم لوط کو تباہ کر دیا۔ لہٰذا یہ جنسی انحراف جینز کے ذریعے اگلی نسل کو منتقل نہ ہوا۔ ہم جنسیت پرست مردوں کو Gay کہا جاتا ہے۔ بڑے بڑے فاتح اور عظیم فلاسفر اس عادت بد کا شکار تھے مثلاً سکندر اعظم، سقراط اور افلاطون وغیرہ۔ یہ لوگ عموماً مباشرت کم کرتے ہیں۔ اکثریت ایک دوسرے کے جسم سے جسم کو ملاتی ہے، ایک دوسرے کی مشت زنی کرتے ہیں اور کچھ ایک دوسرے کے اعضائے مخصوصہ کو چومتے، چوستے اور چاٹتے ہیں۔

مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں یہ انحراف کم ہے۔ کنزی کے مطابق 28 فیصد امریکی عورتوں نے زندگی کے کسی نہ کسی حصہ میں اس کا تجربہ کیا ہوتا ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق 8 فیصد امریکی عورتوں نے ہم جنسیت کو ترجیح دی اور تقریباً 15 فیصد عورتوں نے مردوں اور عورتوں دونوں سے جنسی لطف اٹھایا۔ ایسی عورتیں Lesbian کہلاتی ہیں۔

اسلام میں ہم جنسیت بہت بڑا گناہ ہے جس کی سخت سزا مقرر کی گئی ہے۔ فاعل اور مفعول مرد کے لیے موت کی سزا ہے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کے برگزیدہ بندے حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورتوں کی ہم جنسیت کو آپس کی زنا کاری قرار دیا ہے۔ مگر چونکہ اس میں دخول نہیں ہوتا جس کی وجہ سے ایسی عورتوں پر زنا کی حد لاگو نہیں ہوتی البتہ ان کی تعزیز کی جائے گی۔ (سلطان احمد)

1994ء میں امریکہ کی شکاگو یونیورسٹی کی ایک ریسرچ سے ثابت ہوا کہ جنسی بیماریوں کو آگے منتقل کرنے کا بہت موثر ذریعہ دُبر (Anus) میں دخول ہے۔ لہٰذا اس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ اس سلسلے میں کسی اچھے ماہر نفسیات کی مدد لی جا سکتی ہے اگر فرد بھرپور تعاون کرے تو علاج کی کامیابی کی شرح 90 فیصد سے زیادہ ہے۔

ایذا کوشی (Sadism)

اس انحراف میں فرد فریق ثانی کو جسمانی اور ذہنی اذیت دے کر جنسی لطف حاصل کرتا ہے۔ اس کی بہت سی صورتیں ہیں مثلاً جنس مخالف کو زنجیروں سے باندھ کر مباشرت کرنا۔ اپنے ساتھی کو خاردار تاروں سے باندھ کر جنسی ملاپ کرنا۔ فریق ثانی کے جسم میں میخیں ٹھونک کر جنسی سکون حاصل کرنا۔ جنسی ملاپ کے دوران میں ساتھی کو کوڑے مارنا۔ مباشرت کے دوران میں دوسرے فرد کے جسم پر بلیڈ یا کسی تیز دھار آلے کے ساتھ زخم لگانا۔ پھر اس کی چیخیں سن کر جنسی لذت حاصل کرنا۔ بعض انتہائی صورتوں میں فرد جنسی عروج میں فریق ثانی کا گلا گھونٹ دیتا ہے۔ روم کی ایک ملکہ تیھوڈورا ایک شخص پر عاشق تھی لیکن اسے قریب نہ پھٹکنے دیتی اور اپنے عاشق کے سامنے دوسرے لوگوں سے مباشرت کرتی۔ اسی طرح انگلستان کا بادشاہ جیمز دوم بھی اس انحراف کا شکار تھا وہ مباشرت کے دوران میں اپنی ملکہ کو بید سے مارا

کرتا تھا۔

ایذا طلبی (Masochism)

مسا کیت میں فرد جنسی سرور اور لطف حاصل کرنے کے لیے چاہتا ہے کہ اس پر جسمانی اور ذہنی تشدد کیا جائے۔ جب تک کہ یہ تشدد نہ ہوگا اسے جنسی تسکین حاصل نہ ہوگی۔ Masochism کی اصطلاح آسٹریا کے ایک معروف قانون دان اور ناول نگار Leopoio Fan Masoch کے نام پر وضع کی گئی۔ وہ جس عورت سے جنسی ملاپ کرتا اس سے فرمائش کرتا کہ وہ اس کے ننگے جسم پر چابک مارے۔ اس نے ایک ایذا کوش عورت وانڈا سے شادی کی۔ ورنڈا اس کے ننگے جسم پر کیل جڑی ہوئی قینچیاں مارا کرتی جس سے وہ لہولہان ہو جاتا اور اپنا خون دیکھ کر جنسی لطف اٹھاتا۔ ایک روز اس نے وانڈا سے فرمائش کی کہ وہ اس کے ایک دوست کے ساتھ ہم بستری کرے' اس نے انکار کر دیا۔ مگر بعد ازاں خاوند کے بے حد اصرار اور منت سماجت کے بعد وہ رضا مند ہوگئی تو وہ خوشی سے بے اختیار ناچنے لگا۔

گجرات کے معروف ماہر نفسیات سید صابر حسین کے پاس ایک مرد آیا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ اس کی بیوی بہت خوبصورت تھی۔ وہ جنسی لحاظ سے بالکل نارمل تھا مگر اس کی بیوی مباشرت میں جنسی لطف حاصل نہ کرتی۔ وہ چاہتی تھی کہ مباشرت کے دوران میں اس پر تشدد کیا جائے۔ اسے مارا اور کاٹا جائے۔ مگر وہ اپنی خوبصورت اور نرم و نازک بیوی پر تشدد نہ کرنا چاہتا تھا۔ لیکن بیوی تشدد کے بغیر جنسی لذت حاصل نہ کرتی۔

بچہ بازی (Pedophilia)

ایسے افراد بڑوں کی بجائے بچوں میں جنسی کشش محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً 13 سال سے کم عمر بچوں کو اپنی جنسی ہوس کا نشانہ بناتے ہیں۔ ان لوگوں میں اکثریت مردوں کی ہوتی ہے جو کہ کم عمر بچیوں کو جنسی تشدد کا نشانہ بناتے ہیں۔ ہم جنسیت پرست مرد کم عمر بچوں کو اپنی جنسی خواہش کا نشانہ بناتے ہیں۔ ایسے لوگ بچوں کو اغوا کر کے ان سے اپنی جنسی تسکین کرتے ہیں اور پھر پکڑے جانے کے ڈر سے ان بچوں کو قتل کر دیتے ہیں۔ اس حوالے سے لاہور کا جاوید اقبال بہت مشہور ہوا جس نے 100 سے زیادہ بچوں کو قتل کرنے کا اقرار کیا تھا۔ ہمارے ہاں نوکرانیاں اپنی جنسی تسکین کے لیے مالکان کے چھوٹے بچوں کو استعمال کرتی ہیں اور مالکان نوکروں اور ان کے بچوں کے ساتھ یہ کام کرتے ہیں۔ خصوصاً چھوٹی عمر کے بچے جو دکانوں اور ورکشاپوں میں کام کرتے ہیں۔ ان کی زندگی اس عذاب سے بار بار دو چار ہوتی ہے۔

بوڑھوں کے ساتھ جنسی عمل (Gerontophilia)

40 سالہ فرید کی شادی ہوئے 13 برس گزر چکے تھے مگر اس نے ابھی تک اپنی بیوی سے مباشرت نہ کی تھی۔ اسے بیوی کو دیکھ کر جنسی ہیجان ہی پیدا نہ ہوتا۔ بیوی سے زبردستی مباشرت کی کوشش کرتا تو تناؤ (Erection) ہی نہ ہوتا۔ مگر بوڑھے مردوں میں شدید جنسی کشش محسوس کرتا۔ اور ایک ماہ میں ایک دو بار ایسے بوڑھوں سے جنسی عمل کر کے جنسی تسکین حاصل کر لیتا۔ مردوں کی طرح بعض عورتیں بھی نوجوان مردوں کی بجائے بوڑھے مردوں میں جنسی کشش محسوس کرتی ہیں۔ اور ان سے جنسی طور پر لطف اندوز ہوتی ہیں۔ اس صورت میں 30 سالہ نوجوان لڑکا 60 سالہ عورت اور 20 سالہ لڑکی 55 سالہ مرد سے شادی کر لیتی ہے۔ لاہور سے مجھے ایک امیر خاندان کی لڑکی نے فون کر کے بتایا کہ اسے اپنے میاں کے ساتھ مباشرت کرنے میں لطف نہیں آتا اسے وہ بچہ سا لگتا ہے۔ وہ 50 سال سے زیادہ عمر کے لوگوں کے ساتھ Sex کر کے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہے۔ دراصل 12,11 سال کی عمر میں اس کے والد کے دوست اس کو چھیڑتے تھے، یہ چھیڑنا اسے اچھا لگتا تھا۔ ایک 26 سالہ لڑکی نے مجھے فون کر کے بتایا کہ وہ ایک 70 سالہ بزرگ سے شادی کرنا چاہتی ہے۔

میرے ساتھی ماہر نفسیات سید صابر حسین (گجرات) کے پاس ایک نوجوان لڑکی آئی۔ اس نے صابر صاحب کو بتایا کہ اس کی عمر 21 سال ہے۔ اس کی منگنی ہو چکی ہے اس کے منگیتر کی عمر 25 سال ہے مگر اسے اپنا منگیتر پسند نہیں کیونکہ اسے نوجوان لڑکوں کی بجائے 50 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں جنسی کشش محسوس ہوتی ہے۔ رئیس امروہوی نے لکھا ہے کہ قصور میں ایک نوجوان نے ستر سالہ بوڑھی بھکارن سے اپنی جنسی تسکین حاصل کی۔

مردہ جنس پرستی (Necrophilia)

اس جنسی بے راہ روی میں ایسے لوگ پائے جاتے ہیں جو زندہ افراد کی بجائے مردہ افراد سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ یہ لوگ نہ صرف کفنائے مردوں کو دیکھ کر جنسی سکون محسوس کرتے ہیں بلکہ قبرستان میں قبروں سے مردے نکالنے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ اس سلسلہ میں سعادت حسن منٹو کا مشہور افسانہ ٹھنڈا گوشت قابل ذکر ہے جس میں ''سردار جی'' مردہ عورت کی لاش سے جنسی خواہش پوری کرتا ہے۔ رئیس امروہوی نے بھی ایک ایسے واقعے کا ذکر کیا ہے کہ سندھ میں ایک نوجوان نے قبرستان سے ایک قبر سے نوجوان لڑکی کی لاش نکالی اور اس سے جنسی تسکین حاصل کی۔ جسٹس جاوید اقبال نے اپنی کتاب ''اپنا گریبان چاک'' میں ایسے دو واقعات کا ذکر کیا ہے جن میں دو مردوں نے خواتین کو قبروں سے نکال کر ان کے ساتھ جنسی زیادتی کی۔

جانور جنس پرستی (Zoophlia/Bestiality)

دنیا میں ایسے لوگ بھی پائے جاتے ہیں جو انسانوں کی بجائے حیوانوں سے اپنی جنسی خواہش پوری کرتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً گدھی، گائے، بھینس، کتا، بندریہ، بھیڑ، بکری، اونٹنی حتیٰ کہ مرغی وغیرہ سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ جانوروں سے جنسی خواہش پورا کرنا بہت بڑا گناہ ہے۔ اس کی سزا موت ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم کا ارشاد ہے۔ ''جس کسی کو تم پاؤ کہ وہ جانور سے مباشرت کر رہا ہو تو اس کو جان سے مار دو اور اس جانور کو بھی ہلاک کر دو۔''

(ترمذی)

ایسے جانور کا گوشت کھانا بھی حلال نہیں۔ اسے دفن کر دیا جائے۔ (المغنی) تاہم عبداللہ بن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ جانور سے جنسی تسکین حاصل کرنے والے پر حد نہیں ہے۔ (ابوداؤد) چنانچہ اہل علم کے مطابق ایسے شخص کی تعزیز کی جائے گی کیونکہ امام ترمذی اور امام احمد بعد والی حدیث کو پہلی حدیث سے زیادہ صحیح سمجھتے ہیں۔ (سلطان احمد)

نمائشیت (Exhibtionism)

یہ لوگ اپنے جنسی اعضا کو اجنبی لوگوں کے سامنے اچانک ننگا کر کے جنسی لطف حاصل کرتے ہیں۔ عموماً یہ مرد ہوتے ہیں جو پارکوں، بسوں اور ریلوے اسٹیشنوں وغیرہ پر جنسی اعضا کی نمائش کرتے اور جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر اس حرکت پر پکڑے جاتے ہیں اور سزا پاتے ہیں۔

جنس مخالف کے کپڑے پہننا (Transvestism)

اس بے راہ روی میں فرد جنس مخالف کے کپڑے پہن کر جنسی سکون حاصل کرتا ہے۔ ان میں اکثریت مردوں کی ہوتی ہے اور یہ عموماً مفعول ہم جنسیت پرست ہوتے ہیں۔ امریکہ کے قیام کے دوران میں نے ایک ہوٹل میں اسی طرح کے ایک مرد کو دیکھا جو عورتوں کے خوبصورت کپڑوں میں ملبوس تھا۔ عورتوں کی طرح میک اپ کیا ہوا تھا۔ ایک 65 سالہ مرد شام کو اپنی بیوی کے کپڑے پہنتا تھا۔ کچھ فرد مباشرت سے پہلے جنس مخالف کے کپڑے پہنتے ہیں ورنہ جنسی طور پر تیار نہیں ہوتے۔ اللہ تبارک وتعالیٰ کے پاک پیغمبر رسول اکرم صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے اس چیز کی سخت مذمت کی ہے۔ آپ صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے عورتوں کی مشابہت اختیار کرنے والے مردوں اور مردوں کی مشابہت اختیار کرنے والی عورتوں پر لعنت فرمائی۔ (بخاری)

حضرت ابو ہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے روایت ہے کہ حضور صلی اللہ علیہ والہ وسلم نے ایسے مرد پر لعنت فرمائی جو عورت کی پوشاک پہنے اور ایسی عورت پر لعنت فرمائی جو مرد کا لباس پہنے۔
(ابوداؤد)

ہوس دید (Voyeurism)

بہت سے لوگ پوشیدہ طور پر دوسروں کو ننگا دیکھ کر جنسی لذت حاصل کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کو کپڑے بدلتے، نہاتے حتی کہ مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ میرا ایک کلائنٹ چھپ کر اپنی بہنوں اور بھابیوں کو نہاتے دیکھتا۔ رشید روزانہ رات کو دوربین لے کر چھت پر چلا جاتا اور رات کو دیر تک دور دور تک تانک جھانک کرتا اور جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا اور پھر مشت زنی کرتا۔ ان میں ایسے لوگ بھی شامل ہیں جو دو لوگوں کو معاوضہ دے کر اپنے سامنے مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ کچھ کم بخت تو اپنی بیویاں دوسرے لوگوں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اسی طرح بعض خواتین بھی مردوں کو ننگا دیکھ کر یا انہیں مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں اور آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

اشیا پرستی (Fetishism)

اس جنسی انحراف میں فرد جنس مخالف کی بے جان اشیاء مثلاً کپڑے خصوصاً انڈرویئر، بریزئر، رومال اور جوتے وغیرہ سے جنسی اشتعال اور تسکین حاصل کرتا ہے۔ یہ بے راہ روی مردوں میں زیادہ ہے۔ یہ لوگ نہ صرف اشیاء کو دیکھ کر بلکہ بعض لوگ اپنے محبوب کی اشیاء مثلاً انڈرویئر کو اپنے اعضائے تناسل (Genitals) پر رگڑتے ہیں حتی کہ انزال اور آرگیزم (جنسی عروج) حاصل کر لیتے ہیں۔

مَس پرستی (Frotteurism)

اس جنسی بے راہ روی میں فرد اپنے جنسی اعضا کو ناواقف لوگوں کے جسم کے ساتھ ان کی مرضی کے بغیر رگڑ کر جنسی سکون حاصل کرتا ہے۔ یہ لوگ عموماً پورا لباس پہنے عورت کے سرین (Buttocks) کے ساتھ جسم کو رگڑتے ہیں یا پریس (Press) کرتے ہیں۔ یہ لوگ یہ حرکت عموماً رش کی جگہ مثلاً تنگ بازار، سٹورز، بسوں کے اڈے اور ریلوے اسٹیشن وغیرہ پر کرتے ہیں۔

حرفِ آخر

گذشتہ دنوں میرے کلینک ''بائیوٹیسٹ کلینک'' شادمان۔ لاہور میں دو نوجوان آئے۔ جن میں ایک شادی شدہ تھا اور دوسرا غیر شادی شدہ مگر دونوں کا ایک ہی مسئلہ تھا۔ دونوں کے خیال میں وہ شادی کے قابل نہ تھے۔ چند ماہ پہلے ایک نوجوان کو اسی مسئلے کی بنا پر اپنی بیوی کو طلاق دینی پڑی۔ نہ جانے کتنے گھر خاموشی سے اس خیال کی وجہ سے برباد ہو رہے ہیں۔ میں نے جب بھی جنسیاتی مسائل کا تجزیہ کیا تو ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کے ذہنوں میں اس حوالے سے بہت سے مغالطے (Misconceptions) اور غلط فہمیاں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ کسی جنسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کا اپنا کوئی عزیز دوست اور بڑا ان کی بروقت رہنمائی نہیں کرتا۔ لہٰذا نیم حکیم اور عطائی اس صورت حال سے خوب فائدہ اٹھاتے ہیں۔ حالانکہ حقیقت میں ایسے سب نوجوان مریض بالکل نارمل ہوتے ہیں۔ انہیں صرف ایجوکیٹ (Educate) کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے علاج سے ایسے سب مریض نہ صرف چند ہفتوں میں بالکل نارمل ہو جاتے ہیں بلکہ اطمینان اور اعتماد کی ایک نئی دولت اور کیفیت سے بھی ہم کنار ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان جنسی بیماریوں کا علاج نفسیاتی وجوہات معلوم کیے بغیر صرف ادویات سے ممکن نہیں۔

اس کتاب کا بنیادی مقصد نوجوان نسل اور والدین کو سیکس (Sex) کے حوالے سے قرآن و سنت، جدید ریسرچ اور اپنے ذاتی پیشہ ورانہ تجربات کی روشنی میں صحیح معلومات فراہم کرنا ہے

تا کہ ان کے جنسی مغالطے صاف ہو جائیں اور نارمل پرسکون زندگی بسر کرسکیں۔ چنانچہ ہم نے اہم جنسی مغالطّوں کی حقیقت بیان کردی ہے اور ساتھ ساتھ اہم جنسی مسائل اور ان کے حل بھی بتادیے ہیں۔ بعض اوقات مردانہ کمزوری کا مسئلہ اپنے طور پر حل نہیں کیا جاسکتا۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فرد کے مسئلے کی گہری لاشعوری وجوہات ہوتی ہیں۔ اس صورت میں جب تک نفسیاتی علاج سے ان وجوہات کو معلوم کر کے ان کو ختم نہ کیا جائے اس وقت تک مسئلہ حل نہ ہوگا۔ چنانچہ اگر آپ کو ہمارے بتائے گئے طریقوں پر عمل کر کے بھی اپنے طور پر کامیابی نہیں ہوتی تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات جو کہ نفسیاتی تجزیہ کا ماہر ہو سے علاج کرانا چاہیے۔

اب یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ احتلام' جریان اور قطرے وغیرہ کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی ان کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ یہ سب کچھ فطری عمل (Process) ہے اسی طرح خود لذتی اور مشت زنی (Masturbation) کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں اور نہ ہی یہ گناہ کبیرہ ہے۔ اسی طرح ذکر (Penis) کے سائز' جسامت' ٹیڑھے پن اور ابھری نسوں کے حوالے سے بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اسی طرح منی (Semen) تھوک سے زیادہ قیمتی نہیں اور نہ یہ قوت' طاقت یا جوہر حیات ہے۔ اس کا مردانہ قوت کے ساتھ بھی ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ اس کا ایک ہی کام ہے کہ اس کے ذریعے مردانہ نطفے (Sperm) جسم سے باہر آتے ہیں اور اس میں نطفوں کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ نوجوانوں کو یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ پردہ بکارت (Hymen) کی موجودگی یا غیر موجودگی ہرگز عورت کی عصمت یا بدکرداری کی دلیل نہیں ہے۔

مردانہ قوت کو چیک کرنے کا غلط راستہ اختیار نہ کریں

اپنی مردانہ قوت کو چیک Test کرنے کے لیے کبھی بھی کسی بری عورت کے پاس نہ جائیں۔ یہ بیماری کا گھر ہوتی ہیں اور فرد اس ٹیسٹ میں پیشہ ور عورت کے رویے' خوف' ناکامی کے خوف اور شدید احساس گناہ کی وجہ سے تقریباً ہمیشہ ناکام رہتا ہے اور پھر مستقل طور پر جنسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اس ناکامی میں Law of reverse effect کا کردار بہت اہم ہے۔ آپ کسی کا نام بھول جاتے ہیں' آپ اسے ذہن میں لانے کی جتنی زیادہ کوشش کرتے ہیں اتنا ہی ناکام رہتے ہیں۔ اسی طرح آپ تناؤ (Erection) پیدا کرنے کی جتنی زیادہ کوشش کریں گے اتنی ہی ناکامی ہوگی۔ مزید زنا کے گناہ کبیرہ ہونے میں تو کوئی شک نہیں۔ ایسے تجربے کرنے والے لوگ بار بار ناکام رہتے ہیں۔ ایک تو گناہ پھر شرمندگی اور ناکامی کا احساس۔ وہ باقی عمر جنسی مریض کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ سوائے ورزش کے کسی بھی چیز سے مردانہ قوت میں مستقل اضافہ نہیں کیا جاسکتا۔ اس حوالے سے کوئی خوراک' جنسی ٹانک اور دوا موثر نہیں۔ ٹانک اور ادویات وغیرہ کا اثر عارضی اور وقتی ہوتا ہے اور بعض اوقات تو خطرناک اور جان لیوا بھی ثابت ہوتی ہے۔

مغربی ممالک کی جنسی کتابوں کا مقدس رشتوں کی بے حرمتی میں کردار

نوجوانوں کو فحش فلموں اور کتب سے ہر صورت بچنا چاہیے۔ یہ دونوں چیزیں فرد کو گناہ اور زنا کی طرف لے جاتی ہیں۔ میرے پاس اس طرح کے کئی نوجوان آئے جنہوں نے اپنی سگی بہنوں کے ساتھ جنسی زیادتی کی کوشش کی۔ اب ان کو شدید شرمندگی اور احساس گناہ تھا۔ جس کی وجہ سے وہ کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار تھے جن کی وجہ سے وہ ایسی کیفیت میں مبتلا تھے کہ نہ جیتے تھے نہ مرتے۔ ایسے نوجوانوں کا جب بھی تجزیہ کیا گیا تو یہی بات سامنے آئی کہ انہوں نے مغرب میں لکھی اور چھپی ایسی فحش کتب پڑھیں جن میں بہن بھائی کے جنسی تعلقات کا ذِکر تھا۔ جب فرد ایسی کتب پڑھتا رہتا ہے تو پھر محترم رشتوں کے حوالے سے اس کی حرمت کی حس مر جاتی ہے۔ اسی وجہ سے مغربی ملکوں میں یہ لت عام ہے۔ پھر وہ نوجوان کتاب یا فلم کے ہیرو کی طرح یہ گھٹیا حرکت بھی کر گزرتا ہے۔ اب تک جو ہو چکا سو ہو چکا۔ اپنے رب سے معافی مانگیں اور آئندہ کے لیے توبہ کریں۔ خدا غفور الرحیم ہے۔ اس کی رحمت

سے کافی ہی مایوس ہوتا ہے۔ جنسی اشتعال و ہیجان کی ایسی صورت میں زنا سے بچنے کے لیے خود لذتی کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ رحمت للعالمین صلی اللہ علیہ وسلم کا فرمان ہے جس کا مفہوم یہ ہے کہ دو نمازوں کے درمیان ہونے والے گناہ صغیرہ نماز پڑھنے کی وجہ سے معاف کر دیے جاتے ہیں۔

لڑکیوں کے مسائل

لڑکیوں کو بھی آگاہ ہو جانا چاہیے کہ ماہواری عموماً تکلیف دہ امر نہیں۔ یہ ایک نارمل فطری عمل (Process) ہے۔ البتہ کچھ لڑکیوں کو تکلیف ہوتی ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ اسی طرح شادی کے بعد مباشرت (Intercourse) بھی ایک فطری عمل ہے جو کہ بہت ہی پرلطف اور سکون دہ چیز ہے۔ شروع میں ایک آدھ بار معمولی تکلیف ہوتی ہے مگر اس کے ساتھ بے پناہ لطف آتا ہے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے کہ بعض اوقات غسل کرتے ہوئے فرد کی آنکھوں میں صابن پڑ جاتا ہے تو پھر جب آنکھوں کو ملا جاتا ہے تو تکلیف کے ساتھ لطف بھی آتا ہے۔ کم از کم میرے ساتھ تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ اسی طرح ابتدائی تکلیف وہ مباشرت میں تکلیف کے ساتھ بہت زیادہ لطف بھی آتا ہے۔ مگر بعد ازاں تو لطف ہی لطف۔ شادی کے بعد مباشرت کوئی گندی اور بری چیز نہیں رہتی بلکہ اللہ کے نبی صلی اللہ علیہ وسلم کے فرمان کے مطابق بہت پاکیزہ نیکی اور صدقہ اور نسل انسانی کو بڑھانے کا خوشگوار ذریعہ بھی ہے۔

نام نہاد لیکوریا ہرگز ہرگز کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے لیکن اگر رطوبت میں رنگ یا بو شامل ہو تو پھر کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ بہتر ہے کہ کسی مرد کی بجائے کسی خاتون ڈاکٹر سے معائنہ کرایا جائے۔ بہت سے مرد بیویوں کا زنانہ امراض کے لیے مرد ڈاکٹروں کے پاس جانا سخت ناپسند کرتے ہیں مگر وہ اس کا اظہار بیوی سے نہیں کر پاتے مگر نفسیاتی مریض بن کر ہمارے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ آج کل میرے پاس ایک ایسا ہی کیس چل رہا ہے۔ اس طرح لڑکیوں کو بریسٹ کینسر سے بچنے کے لیے ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق اپنی چھاتیوں کا ماہانہ معائنہ کرنا چاہیے۔ مردوں کی طرح عورتوں کی خود لذتی (Masturbation) بھی گناہ کبیرہ نہیں۔ آج کے دور میں عورتوں کے تمام اہم جنسی مسائل کو حل کرنے کا سب سے موثر ذریعہ خود لذتی ہی ہے اور یہ کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں۔ (Barbach)

اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ بھی ان سب کو Try کریں

ہم نے بہت سی جنسی بے راہ رویوں کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بھی ان سب کو آزمائیں بلکہ مطلب یہ ہے کہ اگر خدانخواستہ آپ ان میں سے کسی کا شکار ہیں تو مایوس نہ ہوں بلکہ علاج کرائیں' آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ اس کتاب کے مطالعے کے بعد اپنے دوست احباب اور چھوٹے بہن بھائیوں کو بھی بہتر اور درست مشورے دے سکیں گے۔ شخصی زندگی کا یہ ایسا مخفی پہلو ہوتا ہے کہ جس میں کمی بیشی سے اچھی خاصی نارمل زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔

اُمید ہے کہ والدین بھی اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں گے اور پھر مختلف مراحل پر اپنے بچوں کو حسب ضرورت تعلیم دے سکیں گے۔ آپ نہ دیں گے تو وہ گلی محلے کے لڑکوں اور لڑکیوں سے لے لیں گے جو کہ تقریباً ہمیشہ غلط اور تباہ کن ہوتی ہے۔ بچے تجسس کی وجہ سے یہ معلومات ضرور حاصل کریں گے چاہے غلط ہی کیوں نہ ہوں۔ لہٰذا والدین خود بچوں کو درست جنسی معلومات فراہم کر کے نہ صرف ان کے فطری جذبہ تجسس کی تسکین کا سامان کریں گے بلکہ صحیح رہنمائی بھی کر سکیں گے۔ باپ بیٹے کو اور ماں بیٹی کو یہ تعلیم دے۔

ہمارے خیال میں محترم اساتذہ کرام کو بھی اس کتاب کا گہرا مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ وہ حسب ضرورت اپنے شاگردوں کی رہنمائی کر سکیں۔ استاد سے بہتر رہنما کون ہو سکتا ہے۔

مغربی اور امریکی حوالے

اس کتاب میں آپ کو مغربی اور امریکی معاشرے کے بہت سے حوالے ملے۔ وہاں کے اہل علم نے ایسے ہی مسائل کی وجہ سے برس ہا برس تک ان موضوعات پر ریسرچ کی۔ لوگوں سے ملے' سروے کیے' پھر نتائج مرتب ہوئے اور کتاب کی صورت میں دنیا کے سامنے آئے۔ وہاں کی ساری خرابیاں اپنی جگہ پر مگر یہ بات ضرور اہم ہے کہ وہ مسئلے کو مسئلہ مان کر اور جان کر اس پر ایسی تحقیق کرتے ہیں کہ حق ادا کر دیتے ہیں۔ پھر ان کی بات ہی ریفرنس بن جاتی ہے۔ ہمارے ہاں تو اکثر مسئلے کو مسئلہ ہی نہیں مانا جاتا جس وجہ سے اس کے حل کی طرف توجہ نہیں جاتی۔

دنیا میں اس فیلڈ میں دو طرح کے لوگ کام کر رہے ہیں۔ ڈاکٹرز اور ماہرین نفسیات۔ اگرچہ کراچی کے ڈاکٹر سید مبین اختر اور ایم ذاکر مولوی نے اس حوالے سے اہم کام کیا ہے۔ مگر مجموعی طور پر ہمارے ہاں دونوں خصوصاً ماہرین نفسیات (جس میں میں بھی شامل ہوں) نے کوتاہی کا ثبوت دیا ہے اور عوام کو ان اہم مسائل کے حوالے سے رہنمائی فراہم نہیں کی۔

میری عملی زندگی کے مشاہدے' تجربے اور نفسیاتی کلینک پر آنے والے مریضوں سے ملتے' ان کا علاج کرتے مجھے دو عشرے ہونے کو آئے۔ یہ کتاب میرے انہی تجربات کا نچوڑ ہے اس میں بیان کی گئی باتیں اور حل نہ صرف بہت سے لوگوں کو مشکل اور پریشانی سے نکال کر سکون، خوشی اور گہرے اطمینان سے ہم کنار کر چکے ہیں بلکہ اکثر لوگوں کے دل و دماغ پر چھائے غلط تصورات اور مغالطّوں کو دور کرنے میں بھی کامیابی حاصل کر چکے ہیں۔ اس لیے مجھے امید کامل ہے کہ یہ ہر قاری کے لیے کسی نہ کسی طور مفید ثابت ہو گی۔ آپ کے تجربات و مشاہدات اور تبصرے اسے مزید بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس لیے آپ اپنی رائے اور تجاویز سے ضرور آگاہ فرمائیں کہ علم اور علمی کام اسی طرح بڑھتا اور اپنے اثرات وسیع کرتا ہے۔

قرآن وسنت کی تعلیمات کے مطابق ہر وہ کام نیکی ہے جس سے لوگوں کو فائدہ حاصل ہو۔ یہ کتاب اسی جذبہ کے تحت لکھی گئی ہے یہ خدانخواستہ ''فحاشی'' نہیں ہے۔ اپنے علم کے مطابق جسے صحیح سمجھا ہے وہی پیش کیا ہے تاہم بہ تقاضائے بشریت اگر کہیں کوتاہی ہوئی ہے تو میں اپنے ربِّ کریم سے مغفرت کا طلب گار ہوں۔ میں اپنے رب کی رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہوتا۔

ارشد جاوید

فون:0300-9484655

کتابیات

اردو

قرآن حکیم:

ترجمہ وتفسیر:

۱-ابوالاعلیٰ مودودی، سید ۲-صلاح الدین یوسف، مولانا

۳-محمود حسن، مولانا، شبیر احمد عثمانی، مولانا

کتب احادیث:

۱- ابوعبیداللہ محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح بخاری

۲- امام مالک: موطا امام مالک

۳- شرف الدین: مجموعہ الصاح الستۃ

۴- فواد عبدالباقی، محمد: اللولوو المرجان

۵- ولی الدین محمد، شیخ: مشکوۃ شریف (اُردو) مشکوۃ المصابیح

دوسری کتب:

۱- اختر علی، ڈاکٹر: ''جنسیات اور ہم''

۲- اللہ داد چیمہ، چوہدری، عصمت اللہ چیمہ: ''تعلیمی نفسیات''

۳- آر ایچ دستور، ڈاکٹر: ''سیکس پاور''

۴- آصف محمود جاہ، ڈاکٹر ''ٹین ایج گائڈ''

۵- آفتاب احمد، ڈاکٹر: ''آداب مباشرت''

۶- اقبال قریشی، مولانا محمد: ''ازدواجی زندگی کے شرعی احکام''

۷- ایم اے عزیز: ''جنسیات کا انسائیکلوپیڈیا''

۸- ایم ذاکر علی، ڈاکٹر: ''رہبر ازدواج

۹- ایم ذاکر علی، ڈاکٹر: ''ازدواجی مسرتیں''

۱۰- حمیر ہاشمی، ناصرہ فاروق، رفیق جعفر، عبدالحمید: ''نفسیات''

۱۱- راہوال مدھوکر، ڈاکٹر: ''سیکس تکنیک''

۱۲- ساجد حسین، سید: ''نفسیات اور تعلیم''

۱۳- سلطان احمد اصلاحی: ''اسلام کا نظریہ جنس''

۱۴- سلیم اللہ، چوہدری محمد: ''تعلیمی نفسیات''

۱۵- سعید انصاری، ڈاکٹر: ''انسان کی جنسی زندگی''

۱۶- صادق سیالکوٹی، محمد: ''صلوٰۃ الرسول''

۱۷- طارق محمود چغتائی، حکیم محمد: ''جنسی زندگی......اسلام اور جدید سائنس''

۱۸- عبدالقادر، چوہدری: ''نفسیات''

۱۹- علی اصغر چودھری، ہومیو ڈاکٹر: ''نوجوانوں کے جنسی امراض اور ان کا علاج''

۲۰- علی عباس جلال پوری: ''جنسیاتی مطالعے''

۲۱- قوس پلی کیشنز: ''اپنی کھوئی ہوئی طاقت خود بحال کیجیے''

۲۲- کیول دھیر، ڈاکٹر: ''سیکس نوجوانوں کے لیے''

۲۳- لکشمی نارائن، ڈاکٹر: انسائیکلوپیڈیا سیکس ایجوکیشن

۲۴- مبین اختر، ڈاکٹر سید: ''نوجوانوں کے خصوصی مسائل شادی سے پہلے، شای کے بعد''

۲۵- معاذ حسن: ''جنسی تعلقات''

انگلش

1- Barbach, Lannie, ph.D
For Each Other.

2- Bechtel, Stefan: Stains, Laurence Roy
Sex: A Man's Guide.

3- Belliveau, Fred and Richter
Understanding Human Sexual Inadequacy.

4- Bruce, Fulghum, H.H.M
Unofficial Guide to Conquering Impotency.

5- Chartham, Robert, Ph.D.
The forum Guide to Sexual.

6- Geddes and Grosset
Sexual Health.

7- Hite, Shere
The Hite Report.

8- Hite, Shere
The Hite Report On Male Sexuality.

9- Hyde, Janet Shibley.
Understanding Human Sexuality.

10- Kaplan, Hellen Singer, Ph.D.
How to Overcom Premature Ejaculation.

11- Kaplan, Hellen Singer, Ph.D.
The new Sex Therapy.

12- Kothari, Parkash, M.B.B.S. Ph.D.
Common Sexual Problems, Solutions.

13- Master, William H, MD. and Johnson, Virginia E.
Human Sexual Response.

14- Master, William H, M.D and Johnson, Virginia E.
Human Sexual Inadequacy.

15- Rashid Latif Khan, Dr.
Infertility----- The Facts You Should Know.

16- Reuben, David M.d.
Every Thing You Always Wanted to Know About Sex.

17- Reuben, David M.d.

18- Shettles, Ladrum B: and Rorvik, David M.
How to Choose the Sex of Your Baby.
How to get more yout of Sex.

19- Storr, Anthony
Sexual Deviation.

20- Time, Weekly, Jan, 19,2004

21- Whitehea, E. Douglas; Terr Malloy.
VIAGRA.

22- Wordsworth Edition
Woman's Body.

23- Zakir, Dr.M.Molvi.
Sensitive Sex and Marriage Problems With Solutions

24- Zilbergeld, Bernie, Ph.D.
The New Male Sexuality.